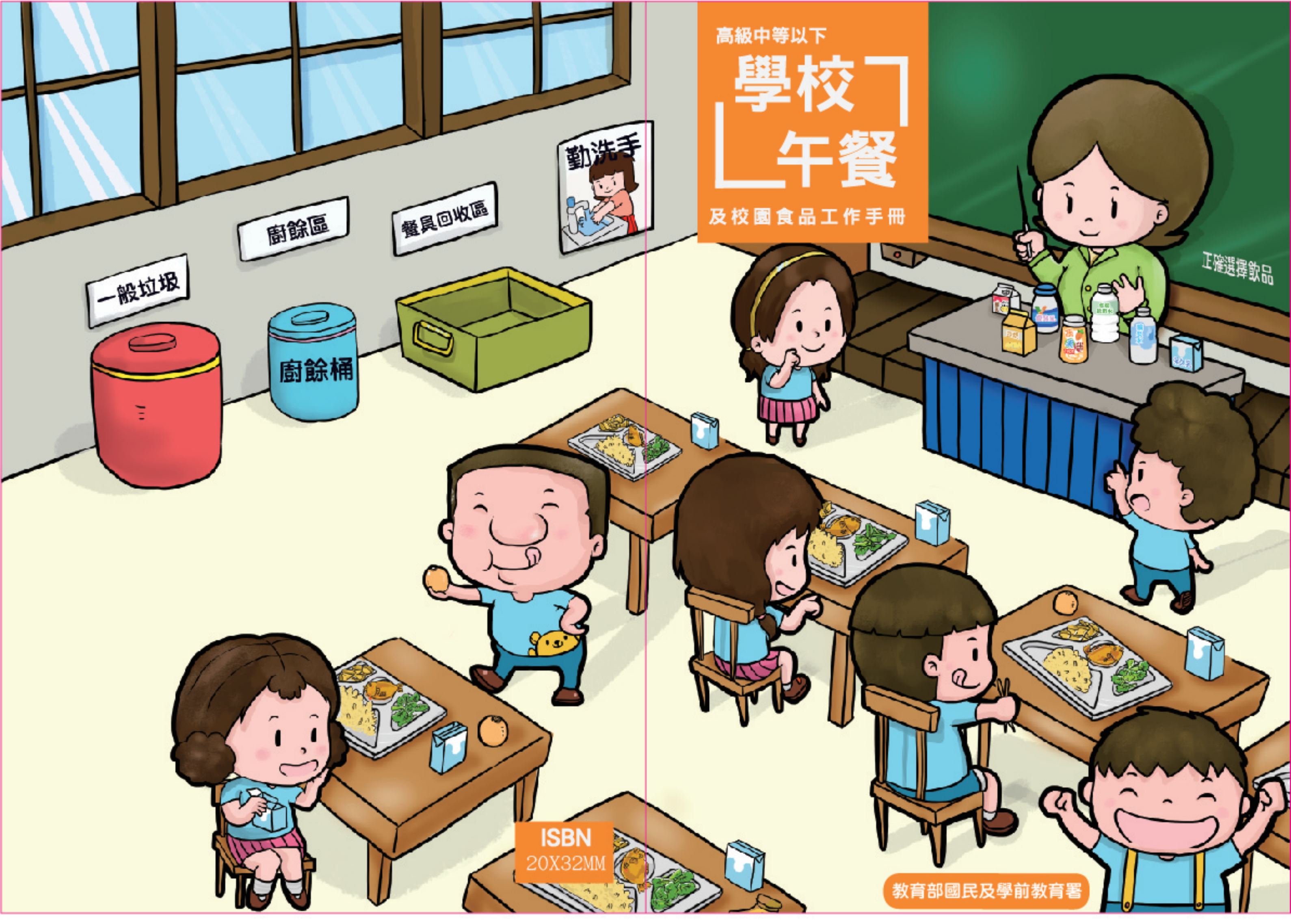


高級中等以下

學校午餐

及校園食品工作手冊



ISBN
20X32MM

教育部國民及學前教育署

編者的話

學校是孩子學習成長的地方，學校午餐除可以提供學童均衡的一餐，幫助其身體發育外，尚肩負著生活、衛生、營養教育的功能，學校同時也是提供學童健康又衛生餐食最重要的飲食環境。

鑑於學校餐飲工作人員背負著全校師生午餐及校園食品營養與安全的重責大任，本工作參考手冊首先說明學校午餐實施的重要性；介紹營養知識，包含學校午餐設計原則、營養素功能與來源及各年齡層營養需求；瞭解衛生管理措施及學校食品中毒危機處理；輔以相關法規、網址及各式表單等，讓學校餐飲工作人員執行時可依循，共同提升學校午餐及校園食品的品質。

另外，為鼓勵、落實學校推動午餐之生活、衛生、營養教育，手冊內容包含介紹學校午餐教育的原則、方法及評估，並以實例說明如何配合學校午餐之供應，於用餐或課堂時間實施各項教學活動，讓學童可藉由學校午餐供應之實際生活經驗，培養正確的習慣，受益終身。

本手冊編撰過程中，行政院衛生署、行政院農業委員會、各縣市政府教育局（處）及食品衛生、營養專家之協助，提供許多寶貴意見及資料，盼學校使用「高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊」辦理餐飲及教育工作，讓學生能在健康的飲食環境下成長。

教育部(前體育司)委託 董氏基金會 謹識

高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊

序言

編者的話

壹、學校午餐實施的重要性	1
--------------------	---

貳、營養篇	5
-------------	---

一、學校午餐設計原則	6
(一)「學校午餐食物內容及營養基準」(101 年)	6
(二)蔬食飲食的設計原則	10
(三)食物份量代換表	12
二、營養素功能與來源	26
三、各年齡層營養需求	30
(一)行政院衛生署每日飲食指南	30
(二)行政院衛生署國民飲食指標	32
(三)行政院衛生署素食飲食指南	34
(四)行政院衛生署素食飲食指標	36
(五)學童期營養—低年級(1-2 年級)學童營養	38
(六)學童期營養—中高年級(3-6 年級)學童營養	40
(七)青春期營養	42
(八)行政院衛生署國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版(民國 100 年修訂)	44

參、教育篇	45
-------------	----

一、學校午餐教育的原則、方法及評估	46
二、學校午餐教育活動	64
(一)午餐生活教育活動設計	64
單元一、從田園到餐桌	73
單元二、慢吃細咬好好吃	82
(二)午餐衛生教育活動設計	85
單元一、用餐衛生我最行	87
(三)午餐營養教育活動設計	94
單元一、飲食紅黃綠	100
單元二、均衡營養健康來	106
單元三、好食物大推薦	110

單元四、正確選飲料.....	113
肆、衛生篇	116
一、食材的選購、驗收與儲存	117
二、廚房工作人員衛生管理	145
三、廚房設施衛生安全管理	148
四、學校食品中毒危機處理	152
(一)食品中毒定義	152
(二)學校食品中毒事件處理流程	153
(三)預防食品中毒「五要」原則	155
(四)食品中毒案件個案訪問表(校園)	156
伍、相關法規及網址	157
一、學校衛生法(民國 91 年 2 月 6 日發布)	158
二、學校衛生法施行細則(民國 92 年 9 月 2 日發布)	161
三、學校餐廳廚房員工生消費合作社衛生管理辦法(民國 92 年 5 月 2 日發布)	163
四、中央補助地方政府學校午餐經費支用要點(民國 101 年 5 月 15 日修正)	166
五、直轄市縣(市)政府及所屬中小學校辦理學校午餐應行注意事項(民國 102 年 1 月 1 日修正)	168
六、校園飲品及點心販售範圍(民國 94 年 10 月 6 日修正)	170
七、高級中等以下學校執行校園食品規範督導考核要點(民國 102 年 1 月 1 日修正)	171
八、食品衛生管理法(民國 101 年 8 月 8 日修正)	175
九、食品衛生管理法施行細則(民國 98 年 4 月 1 日修正)	182
十、食品良好衛生規範(民國 89 年 9 月 7 日修正)	184
十一、教育、衛生及農業主管機關網址	195
陸、附錄	197
一、我國學校午餐發展紀要	198
二、101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表	207
●101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品訪視輔導表—地方政府	
●101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表—外訂盒餐或團膳【含他校供應】學校填寫自評	
●101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表—自	

設廚房【含公辦公營或公辦民營】學校填寫自評

●101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表—校園食品

●團膳廠商及食材供應商輔導訪視表

三、教育部學校外訂盒餐採購契約（參考範本）231

四、各式參考表單.....268

●學校午餐衛生自主管理檢查表

●學校午餐廚房容器具清潔衛生檢查表

●學校午餐異常處理單

●學校午餐留樣紀錄表

●供應商名冊

●學校午餐食材驗收紀錄表

●學校外訂餐盒衛生驗收自主管理檢核表

●驗收紀錄照片表

壹、學校午餐實施的重要性

學校午餐實施的重要性

長庚技術學院護理系 吳仁宇教授
國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系 劉貴雲兼任副教授

飲食與健康

飲食對健康一直有著重大的影響。從近世紀的營養問題來看，在 1950 年代以前，由於食物來源不足，加上社會動盪，經濟條件差，人們對於飲食只求基本的飽腹，所出現的問題主要在於營養不足所帶來的：佝僂病、癩皮病、腳氣病、乾眼症、瓜西奧科兒症等。爾後，隨著經濟結構的變遷，食物供應充裕，營養不足的疾病大幅下降；取而代之的是飲食過量與不均衡所衍生的慢性病，成了現代人類健康的最大威脅。

根據行政院衛生署公布的台灣地區 100 年的十大死亡原因（依序為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、肺炎、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、高血壓性疾病、腎炎、腎病症候群及腎病變）來看，某些惡性腫瘤（即癌症）、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病和飲食有關。另外，肥胖、腸胃疾病、腎臟疾病等也均和飲食有關。這些與飲食有關的疾病除了影響個人，對社會也產生了實質的負擔，如醫療照護成本的增加、工作時間的損失等。因此，從 1970 年代開始，美國即將「營養」視為疾病預防與健康促進的重要工作項目之一。

對於慢性病而言，初級預防是必須的，而預防行動的採取時間更是重要。如能在兒童期即建立健康的飲食生活型態，收效最大。許多研究均證實一些非必要的死亡和早死是根植於幼年階段的不當行為，如攝取過多的脂肪、缺乏纖維素的食物、熱量過多、吸菸和缺乏運動。由此可知，如何盡早在兒童、青少年階段培養良好的飲食習慣，是增進個人健康、減少中老年罹患慢性病的重要策略之一。

在生命的早期，飲食生活型態的建立，除了受到家庭的影響外，學校更是一個重要的學習場所。在學校有組織，有系統的規劃下，透過整體性學校衛生工作之健康環境、健康教學、健康服務、學校供膳等各方面活動的推展，建立健康的飲食行為，不僅可提供學童維持健康、生長和學習的潛能，而這些資產更是終其一生的無價之寶。

環顧國內現階段兒童的營養狀況，不僅肥胖增加，血糖、血膽固醇的生理狀況也不佳，且飲食行為更待加強建立。基於疾病預防與健康促進的觀點，為能有效培養學生的良好飲食習慣和行為，透過教育行政措施持續地推動學校午餐供膳計畫，並落實午餐教育活動的實

施，是不刻容緩的。

學校午餐的重要性

學校午餐自 1850 年代起源於歐洲，其性質係屬濟貧的社會救助活動。爾後，英、美二國於戰爭時期，招募新兵多因健康不佳及營養不良無法符合軍事上之需要，而分別制定有關學校午餐的法令，以期改善青少年的營養不良狀況。到了 1960 年代，營養過剩的問題慢慢浮現，配合學校供膳計畫中也實施營養教育，以改進學生的飲食習慣。除此之外，學校午餐也與各時期的農業政策、社會需要相結合而成為一項非常重要的措施，下面謹就現階段我國實施學校午餐的重要性簡扼的說明。

一、 配合社會需要，解決學生午餐的問題

由於家庭結構改變，工商業繁榮，婦女外出工作之比例日增，父母較無暇為子女準備午餐。綜觀目前國民小學學生午餐之方式與型態不外下列幾種：①由父母親自製備。這是親職的具體表現，最值得鼓勵，惟多數的食物內容與前一天晚餐內容相近，經冷藏蒸熱後食用，減低食物原有口味、色澤與營養。②由學生家長每天親自送便當。這種方式可說是最衛生、可口並最具愛心，然時常造成車流增加，學校門口交通阻塞，前庭擠亂，甚至誤拿便當與發生意外事件等不良事情。③學生帶錢自行購買。持這種方式者，大多由學校員生社代購，堪稱最省事，但衛生與營養很難控制，餐點的口味比較單一，並非理想的辦法。同時，學生是否訂購午餐，都是父母或學校行政人員所擔心之事。④學校自辦午餐供應。在學校內烹調、製備、菜式口味變化也多，除主、副食外，還有水果，品質較易掌握，同時供餐時間較能控制，即使冬天還是可以吃到熱騰騰的飯菜。以上四種方式中，以第四種最為家長所喜好。

二、 實施營養教育，增進學生的健康

近廿多年來因慢性病的增加，美國藉由學校午餐推動低油脂、低膽固醇、低鹽、低糖等計畫，經評估為成功的模式。根據我國行政院衛生署所實施的國民營養調查結果顯示，國人攝食內容普遍缺乏維生素與鈣質，肥胖兒童比率也逐漸增加；再由我國十大死因統計資料顯示，十大死因中以慢性病居多，且逐年增加，這些皆與長期不當的飲食方式息息相關，實有利用國民教育階段實施營養教育，早期培養正確的飲食行為，建立均衡飲食的習慣，以期奠定國民健康之基礎。

三、 實施衛生教育、生活教育，培養良好的衛生及生活習慣

目前社會趨向於小家庭，雙親外出工作，對兒童衛生習慣及餐桌禮儀多有忽略。實施學校午餐，可藉由午餐之活動隨機施予衛生教育、禮儀訓練及生活飲食教育，並培養學生互助合作之團隊精神。

四、 調節農產品供銷，穩定農產品價格

近廿年來，我國由於經濟結構改變，工商業蓬勃發展，農業成長相對遲緩，致農民所得亦相對偏低。從農產品供給方面而言，在國際化、自由化政策下，大量進口農產品，又國內生產技術提高，農產品之種類及產量大幅增加，加以受季節性天候影響，容易造成生產過剩。就需求方面而言，由於國民所得遽增，國民消費習慣改變，導致米食等傳統食品消費量銳減，加以現有運銷層轉次數太多，導致運銷成本偏高，亟需建立直銷體系。為紓解農產品漲跌幅，改善農產品供銷，養成國民消費國產農產品習慣，提高農民所得，亦可比照美、日等國加速推動學校午餐計畫。

學校午餐教育的內涵

從上述學校午餐的重要性，以教育層面而言，我們可窺知藉由學校午餐的實施，營養、衛生及生活的指導要項可說是整個學校午餐教育的核心。欲執行這三大教育項下的相關活動，可在現行課程體制下，於各科/學習領域安排適當的教學活動，或藉由午餐供膳的整個流程，採取隨機方式教導營養、衛生及生活的內容，期使學生不僅對營養、衛生有更佳的認知，也更希望協助學生建立良好的飲食、衛生及生活習慣。

為了確實達成學校午餐的教育目標，行政、組織體系的相互配合，也是不容忽視的。有了健全的組織及行政措施，人力、物力、財力等資源才能適時、適當的提供服務，亦即學校午餐教育各項工作可獲得妥善的規劃和分工。

下面我們即為學校午餐相關人員，從營養、教育與衛生三方面，提供一些實務工作的參考資料，以協助工作者能有更周詳的思慮，而做好學校午餐相關工作。

貳、營養篇

一、學校午餐設計原則

(一)「學校午餐食物內容及營養基準」(101 年)

一、學校午餐營養建議量

	國小		國中	高中	
	1~3 年級	4~6 年級		男生	女生
熱量(卡)	670	770	860	970	750
熱量的基準：以男女 DRI _s 稍低~適度熱量平均值之 2/5					
蛋白質(克)	22	26	30	34	25
蛋白質的基準：占熱量平均值 16%					
脂肪(克)	20	23	26	30	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$					
鈣(毫克)	270	330	400	400	400
鈣的基準：以男女 DRI _s 平均值之 1/3					
鈉(毫克)	800	800	960	960	960
鈉的基準：以建議量之 2/5					

二、學校午餐每日食物內容(國小)

1. 學校午餐每日食物內容目標值		
食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀根莖類	4.5 份/餐	5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)	
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)， 不得超過 2 份/週	
乳品類(低脂)	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚肉蛋類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)	
	魚類供應至少 1 份/週	
	魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，供應不得超過 2 份/週	

蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐
2. 學校午餐每日食物內容階段值		
食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀根莖類	5 份/餐	5.5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)	
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)， 不得超過 2 份/週	
乳品類(低脂)	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚肉蛋類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)	
	魚類供應至少 2 份/月	
	魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過 2 份/週	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

三、學校午餐每日食物內容(中學)

1. 學校午餐每日食物內容目標值			
食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀根莖類	5.5 份/餐	6.5 份/餐	4.5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)		
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類(低脂)	每週供應 3 份	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚肉蛋類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)		
	魚類供應至少 1 份/週		
	魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，供應不得超過 2 份/週		
蔬菜類	2 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	1 份/餐	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值			
食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
全穀根莖類	6.5 份/餐	7.5 份/餐	5.5 份/餐
	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：如糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)		
	全穀根莖類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週		
乳品類(低脂)	每週供應 1 份	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚肉蛋類	2.5 份/餐	3 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆乾、干絲、百頁、豆皮)		
	魚類供應至少 2 份/月		
	魚肉類半成品(各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)，不得超過 2 份/週		

蔬菜類	2 份/餐	2.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)		
水果類	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)	每週供應 2 份 (1 份/餐)
油脂與堅果種子類	3 份/餐	3 份/餐	2.5 份/餐

四、午餐設計注意事項

1. 全穀根莖類：宜多增加混合多種穀類，如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等。
2. 豆魚肉蛋類：
 - (1)主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉，盡量少裹粉油炸。
 - (2)提高豆製品食物，可做為主菜、副菜或加入飯中。
 - (3)提高魚類（包括各式海鮮）供應，不建議油炸。
 - (4)盡量不使用魚肉類半成品（各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等）。
3. 蔬菜類：每日都有 2 種以上蔬菜。
4. 其他
 - (1)公告菜單以六大類食物份量呈現，除菜名外，列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆），具教育意義。
 - (2)菜色（主菜、副菜）有變化，油炸 1 週不超過 2 次。
 - (3)國民中小學學校午餐供應之飲品、點心應符合「校園飲品及點心販售範圍」之規定，不得提供稀釋發酵乳、豆花、愛玉、布丁、茶飲、非 100% 果蔬汁等。
 - (4)避免提供甜品、冷飲，若要提供以低糖之全穀根莖類為宜（如：綠豆薏仁湯、地瓜湯、紅豆湯等），且供應頻率 1 週不超過 1 次；若為冷飲，注意冰塊衛生安全性。
 - (5)盡量提供其他高鈣食物，如黑芝麻、豆乾、小魚乾、蝦皮...等。
 - (6)避免使用飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高之加工食品。

五、學校午餐食物內容及營養基準之說明

1. 基準訂定依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版_(100 年)及每日飲食指南_(100 年)。
2. 考慮實際菜單設計之可行性及方便性，**每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值±5%以內。**
3. 午餐食物設計供應以目標值為主，若執行上有困難則至少達到階段值；並鼓勵學生在其他餐次攝取水果及牛奶，符合每日飲食指南建議量。

(二)蔬食飲食的設計原則

所謂的「蔬食」與「素食」的概念是不同的，蔬食提倡的是低碳飲食，除了提供學生健康、均衡的飲食，也能達到環保教育的目的，讓學生從小養成健康飲食和環保減碳的生活習慣。

低碳飲食的定義

在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。

低碳飲食的原則

1. 選當季食材

可避免生產非當季食材時，需要多餘的用水、加溫等所需能源、農藥、肥料施用或冷藏作業，省下碳排放。

2. 選當地食材

可縮短食物里程，降低交通排放量。

3. 選精簡包裝、少加工的食材

可減少加工過程產生的排放量及未來處理廢棄物時所需耗的能量。

4. 購買適當分量

5. 遵守節能原則烹調

6. 購物時少使用交通工具

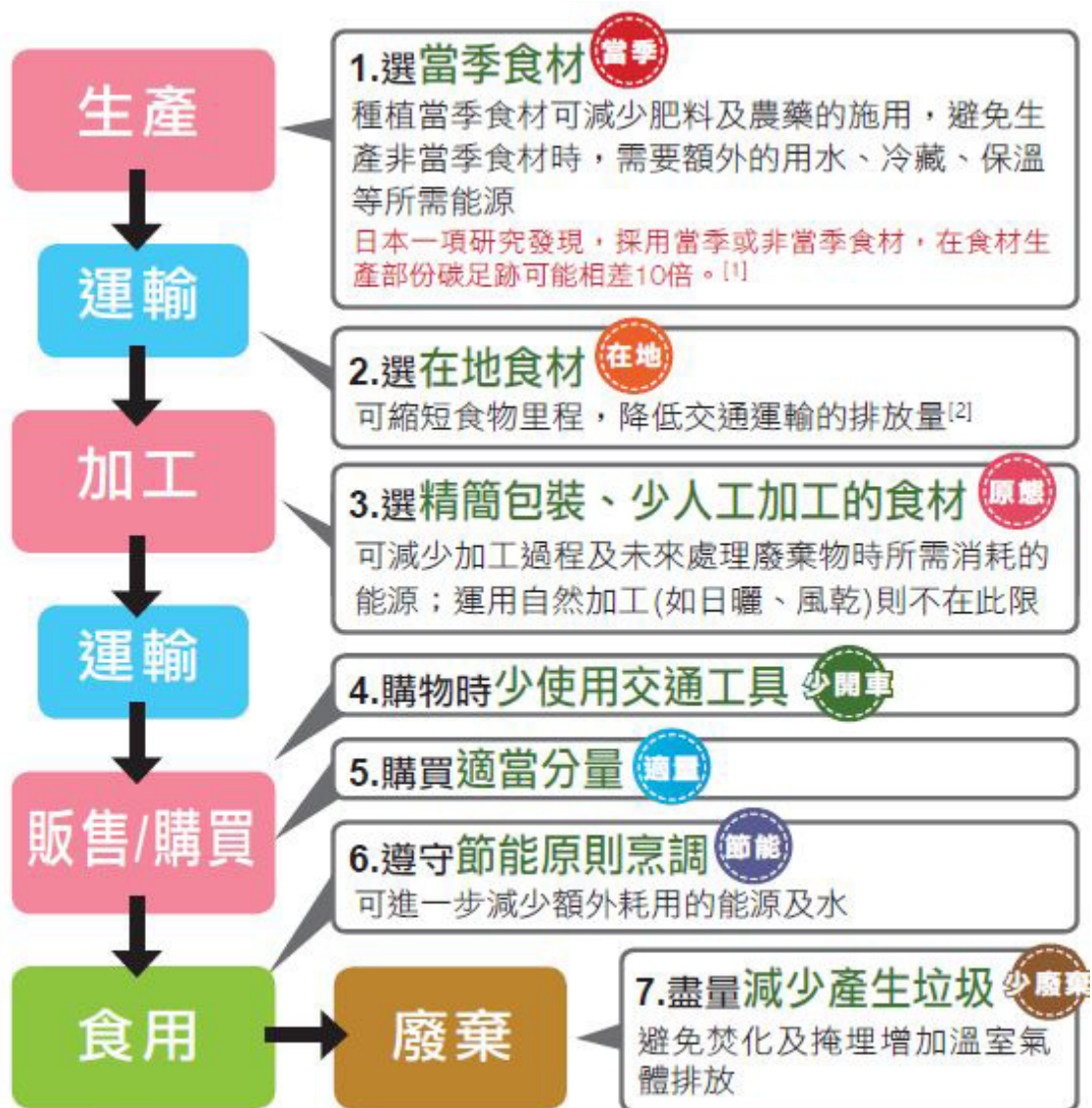
可進一步減少額外耗用的水及能量。

7. 盡量減少產生垃圾

可省下回收及焚化所需的能源。

詳細內容請見「行政院環境保護署—環保低碳活動平台」

<http://59.124.43.227/ftislaction/page2-1.asp>



[1] 津田淑江等，2006。

[2] 食物里程：係指食物從生產地送到消費者手上所需要的運輸距離。

資料來源：行政院環境保護署「國民低碳飲食選擇參考手冊(民國100年印製)」

(三) 食物份量代換表

食物代換表

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類(公克)	熱量 (卡)
奶類				
(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
蛋、豆、魚、肉類				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
五穀根莖類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂		5		45

+: 表微量

(註) 有關主食類部分，若採糖尿病、低蛋白質飲食時，米食蛋白質含量以 1.5 公克，麵食蛋白質含量以 2.5 公克計。

稱量換算表

1 杯=16 湯匙	1 公斤=2.2 磅
1 湯匙=3 茶匙=15 毫升	1 磅=16 盎司
1 公斤=1000 公克	1 磅=454 公克
1 台斤 (斤) =600 公克	1 盎司=30 公克
1 市斤=500 公克	1 杯=240 公克 (C.C.)

奶類

全脂奶：每份含蛋白質 8 公克，脂肪 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 150 大卡

名稱	份量	計量
全脂奶	1 杯	240 毫升
全脂奶粉	4 湯匙	30 公克
蒸發奶	1 1/2 杯	120 毫升

低脂奶：每份含蛋白質 8 公克，脂肪 4 公克，醣類有 12 公克，熱量 120 大卡

名稱	份量	計量
低脂奶	1 杯	240 毫升
低脂奶粉	3 湯匙	25 公克

脫脂奶：每份含蛋白質 8 公克，醣類有 12 公克，熱量 80 大卡

名稱	份量	計量
脫脂奶	1 杯	240 毫升
脫脂奶粉	3 湯匙	25 公克

五穀根莖類

每份含蛋白質 2 公克，醣類有 15 公克，熱量 70 大卡

名稱	份量	可食重量 (公克)	名稱	份量	可食重量 (公克)
米類					
米、小米、糯米等	1/8 杯 (米杯)	20	蘇打餅干	3 片	20
飯	1/4 碗	50	△ 燒餅 (+1/2 茶匙油)	1/4 個	20
粥 (稠)	1/2 碗	125	△ 油條 (+1/2 茶匙油)	1/3 根	15
白年糕		30	甜不辣		35
芋頭糕		60	根莖類		
蘿蔔糕 6×8×1.5 公分	1 塊	50	馬鈴薯 (3 個/斤)	1/2 個 (中)	90
豬血糕		35	蕃薯 (4 個/斤)	1/2 個 (小)	55
小湯圓 (無餡)	約 10 粒	30	山藥	1 塊	100
麥類			芋頭	滾刀塊 3-4 塊 或 1/5 個 (中)	55
大麥、小麥、蕎麥、 燕麥 L 等		20	荸薺	7 粒	85
麥粉	4 湯匙	20	蓮藕		100
麥片	3 湯匙	20	其它		
麵粉	3 湯匙	20	玉米或玉米粒	1/3 根或 1/2 杯	65
麵條 (乾)		20	爆米花 (不加奶油)	1 杯	15
麵條 (濕)		30	◎薏仁	1 1/2 湯匙	20
麵條 (熟)	1/2 碗	60	◎蓮子 (乾)	32 粒	20
拉麵		25	栗子	6 粒 (大)	40
油麵	1/2 碗	45	菱角	7 粒	50
鍋燒麵 (熟)		60	南瓜		110
◎通心粉 (乾)	1/3 杯	20	◎紅豆、綠豆、	1 湯匙 (生)	20

每份含蛋白質 2 公克，醣類有 15 公克，熱量 70 大卡					
名稱	份量	可食重量 (公克)	名稱	份量	可食重量 (公克)
蠶豆、刀豆					
麵線 (乾)		25	◎花豆 (乾)		20
餃子皮	3 張	30	◎碗豆仁		45
餛飩皮	3-7 張	30	◎皇帝豆		65
春捲皮	1 1/2 張	30	* 冬粉	1/2 把	20
饅頭	1/3 個 (中)	30	* 藕粉	3 湯匙	20
山東饅頭	1/6 個	30	* 西谷米 (粉圓)	2 湯匙	20
土司	1/2~1/3 片	25	* 米苔目 (濕)		60
餐包	1 個 (小)	25	* 米粉 (乾)		20
漢堡麵包	1/2 個	25	* 米粉 (濕)	1/2 碗	30~50
△菠蘿麵包 (無餡)	1/3 個 (小)	20			
△奶酥麵包	1/3 個 (小)	20			

(註)

* 蛋白質含量較其它主食為低，飲食需限制蛋白質時可多利用。

每份蛋白質含量 (公克)：冬粉 0.02、藕粉 0.02、西谷米 0.02、米苔目 0.3、米粉 0.1。

◎蛋白質含量較其他主食為高。每份蛋白質含量 (公克)：薏仁 2.8、蓮子 4.8、花豆 4.7、通心粉 2.5、紅豆 4.5、綠豆 4.7、刀豆 4.9、豌豆仁 5.4、蠶豆 2.7。

△菠蘿麵包、奶酥麵包、燒餅、油條等油脂含量較高。

肉、魚、蛋類-1

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克以下，熱量 55 大卡			
項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
水產 (1)	◎蝦米、小魚干	10	
	◎蝦皮	20	
	牡蠣干	20	
	魚脯	30	
	一般魚類	35	30
	草蝦	30	
	◎◎小卷 (鹹)	35	
	◎花枝	40	30
	◎◎章魚	55	
	*魚丸 (不包肉) (+10 公克碳水化合物)	55	55
	牡蠣	65	35
	文蛤	60	
	白海參	100	
家畜	豬大里肌 (瘦豬後腿肉) (瘦豬前腿肉)	35	30
	牛腱	35	
	*牛肉干 (+5 公克碳水化合物)	20	
	*豬肉干 (+10 公克碳水化合物)	25	
	*火腿 (+5 公克碳水化合物)	45	
家禽	雞里肉、雞胸肉	30	
	雞腿	40	
內臟	牛肚	35	
	◎雞肫	40	
	豬心	45	
	◎豬肝	30	20
	◎◎雞肝	40	30
	◎膽肝	20	
	◎◎豬腎	65	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克以下，熱量 55 大卡			
項目	食物名稱	可食部分生重 (公克)	可食部分熟重 (公克)
	◎◎豬血	225	
蛋	雞蛋白	70	

(註)

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎每份膽固醇含量 50~99 毫克。

◎◎每份膽固醇含量 ≥ 100 毫克。

(1) 本欄精算油脂時，水產脂肪量以 1 公克以下計算。

肉、魚、蛋類-2

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 5 公克，熱量 75 大卡			
項目	食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹魷魚、鮭魚	35	30
	* 魚肉鬆 (+10 公克碳水化合物)	25	
	鱈魚	50	
水產	* 虱目魚丸、花枝丸 (+7 公克碳水化合物)	50	
	* 旗魚丸、魚丸 (包肉) (+7 公克碳水化合物)	60	
家畜	豬大排、豬小排、豬後腿肉、豬前腿肉、 羊肉、豬腳	35	30
	* 豬肉鬆 (+5 公克碳水化合物)、肉脯	20	
	雞翅、雞排	40	
家禽	雞爪	30	
	鴨賞	20	
內臟	豬舌	40	
	豬肚	50	
	◎◎豬小腸	55	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 5 公克，熱量 75 大卡			
項目	食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
蛋	◎◎豬腦	60	
	◎◎雞蛋	55	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克，熱量 120 卡		
食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
秋刀魚	35	
牛肉條	40	
*豬肉酥 (+5 公克 碳水化合物)	20	
◎雞心	45	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克以上，熱量 135 大卡以上，應避免食用			
項目	食物名稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
家畜	豬蹄膀	40	
	梅花肉、牛腩	45	
	◎◎豬大腸	100	
加工製品	香腸、蒜味香腸、五花臘肉	40	
	熱狗、五花肉	50	

(註)

* 含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

◎每份膽固醇含量 50~99 毫克。

◎◎每份膽固醇含量 ≥ 100 毫克。

豆類及其製品

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 3 公克，熱量 55 大卡		
食物名稱	可食部份生重（公克）	可食部份熟重（公克）
黃豆（+5 公克 碳水化合物）	20	
毛豆（+5 公克 碳水化合物）	50	
豆皮	15	
豆腐皮（濕）	30	
豆腐乳	30	
臭豆腐	50	
豆漿	260 毫升	
麵腸	40	
麵丸	40	
*烤麩	35	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 5 公克，熱量 75 大卡		
食物名稱	可食部份生重（公克）	可食部份熟重（公克）
豆枝（+ 5 公克油脂 +30 公克碳水化合物）	60	
干絲、百頁、百頁結	35	
油豆腐	55	
豆鼓	35	
五香豆干	35	
小方豆干	40	
*素雞	40	
黃豆干	70	
傳統豆腐	80	
嫩豆腐	140（1/2 盒）	

每份含蛋白質 7 公克，脂肪 10 公克，熱量 120 大卡		
食物名稱	可食部份生重（公克）	可食部份熟重（公克）
麵筋泡	20	

（註）

* 資料來源：中國預防醫學科學院、營養與食品衛生研究所編註之食物成分表。

蔬菜類

每份 100 公克（可食部分）含蛋白質 1 公克，醣類 5 公克，熱量 25 大卡

食物名稱			
*黃豆芽	胡瓜	葫蘆瓜	蒲瓜（扁蒲）
木耳	茭白筍	*綠豆芽	洋蔥
甘藍	高麗菜	山東白菜	包心白菜
翠玉白菜	芥菜	萵苣	冬瓜
玉米筍	小黃瓜	苦瓜	甜椒（青椒）
澎湖絲瓜	芥蘭菜嬰	胡蘿蔔	鮮雪裡紅
蘿蔔	球莖甘藍	麻竹筍	綠蘆筍
小白菜	韭黃	芥蘭	油菜
空心菜	*油菜花	青江菜	美國芹菜
紅鳳菜	*皇冠菜	紫甘藍	萵苣葉
*龍鬚菜	花椰菜	韭菜花	金針菜
高麗菜芽	茄子	黃秋葵	蕃茄（大）
*香菇	牛蒡	竹筍	半天筍
*苜宿芽	鵝菜心	韭菜	*地瓜葉
芹菜	茼蒿	*紅莧菜	（蕃薯葉）
*荷蘭豆菜心	鵝仔白菜	*青江菜	白鳳菜
*柳松菇	*洋菇	猴頭菇	*黑甜菜
芋莖	金針菇	*小芹菜	莧菜
野苦瓜	紅梗珍珠菜	川七	
角菜	菠菜	*草菇	

（註）

本表依蔬菜鉀離子含量排列由上而下漸增，下欄之鉀離子含量最高，因此血鉀高的患者應避免食用。

* 表示該蔬菜之蛋白質含量較高。

水果類-1

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡				
	食物名稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量
柑 橘 類	椪柑 (3 個/斤)	190	150	1 個
	桶柑 (海梨) (4 個/斤)	190	155	1 個
	柑 柳丁 (4 個/斤)	170	130	1 個
	橘 香吉士	135	105	1 個
	類 油柑 (金棗) (30 個/斤)	120	120	6 個
	* 白柚	270	165	2 片
	葡萄柚	250	190	3/4 個
蘋 果 類	五爪蘋果	140	125	小 1 個
	青龍蘋果	130	115	小 1 個
	富士蘋果	145	130	小 1 個
瓜 類	黃西瓜	320	195	1/3 個
	* 木瓜 (1 個/斤)	190	120	1/3 個
	* 紅西瓜	365	250	1 片
	* * 香瓜 (美濃)	245	165	2/3 個
	* * 太陽瓜	240	215	2/3 個
	* * 哈密瓜	225	195	1/4 個
	* * 新疆哈密瓜	290	245	2/5 個
芒 果 類	金煌芒果	140	105	1 片
	愛文芒果	225	150	1 1/2 片
芭 樂 類	* 土芭樂	-	155	1 個
	* 泰國芭樂 (1 個 1 斤)	-	160	1/3 個
	* 葫蘆芭樂	-	155	1 個
梨 類	西洋梨	165	105	1 個
	水梨	200	150	3/4 個
	粗梨	140	120	小 1 個
桃 類	水蜜桃 (4 個 1 斤)	150	145	小 1 個
	* * 桃子	250	220	1 個
	仙桃	75	50	1 個
	* 玫瑰桃	125	120	1 個
李 類	加州李 (4 個 1 斤)	110	100	小 1 個
	李子 (14 個 1 斤)	155	145	4 個
棗	黑棗梅	30	25	3 個

每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡			
食物名稱	購買量（公克）	可食量（公克）	份量
類 紅棗	30	25	10 個
黑棗	30	25	9 個
*綠棗子（8 個 1 斤）	140	130	2 個
柿 紅柿（6 個 1 斤）	75	70	3/4 個
類 柿餅	35	33	3/4 個

（註）

* 每份水果含鉀量 200～399 毫克。

** 每份水果含鉀量 $\geq$ 400 毫克。

水果類-2

水果類：每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡			
食物名稱	購買量（公克）	可食量（公克）	份量
葡萄	130	105	13 個
*聖女蕃茄	175	175	23 個
荔枝（30 個 1 斤）	185	100	9 個
*龍眼	130	90	13 個
*草莓	170	160	小 16 個
櫻桃	85	80	9 個
枇杷	190	125	
香蕉（3 根 1 斤）	95	70	大 1/2 根 小 1 根
其 蓮霧（6 個 1 斤）	180	170	2 個
他 楊桃（2 個 1 斤）	180	170	3/4 個
鳳梨（4 斤/個）	205	130	1/10 片
*奇異果（6 個 1 斤）	125	115	1 1/2 個
百香果（6 個 1 斤）	190	95	2 個
*釋迦（3 個 1 斤）	105	60	1/2 個
山竹（7 個 1 斤）	420	84	5 個
火龍果		130	
紅毛丹	150	80	
榴槤（去殼）	35		1/4 瓣
果 葡萄汁 楊桃汁		135	
汁 鳳梨汁 蘋果汁 芒果汁		140	
類 柳橙汁		120	
葡萄柚汁		160	

水果類：每份含碳水化合物 15 公克，熱量 60 大卡				
食物名稱		購買量（公克）	可食量（公克）	份量
水 果 製 品	水蜜桃果汁		135	
	* 芭樂汁		145	
	* * 蕃茄汁		285	
	芒果乾		18	2 片
	芒果青		30	5 片
	葡萄乾		20	33 個
	* 龍眼干		22	
	鳳梨蜜餞		60	1 圓片
	醃漬鳳梨		57	
	鳳梨罐頭		80	2 圓片
	菠蘿蜜罐頭		65	
	水蜜桃罐頭			1 1/2 半圓片
	柑橘罐頭		122	
	荔枝罐頭		113	
	粗梨罐頭		200	
	櫻桃罐頭		35	
	* * 蕃茄罐頭		35	
	葡萄果醬		23	
	草莓果醬		22	

（註）

* 每份水果含鉀量 200～399 毫克。

** 每份水果含鉀量 $\geq$ 400 毫克。

油脂類

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡			
食物名稱	購買量（公克）	可食量（公克）	份量
植物油			
大豆油	5	5	1 茶匙
玉米油	5	5	1 茶匙
花生油	5	5	1 茶匙
紅花子油	5	5	1 茶匙
葵花子油	5	5	1 茶匙
麻油	5	5	1 茶匙
椰子油	5	5	1 茶匙
棕櫚油	5	5	1 茶匙
橄欖油	5	5	1 茶匙
芥花油	5	5	1 茶匙
動物油			
牛油	5	5	1 茶匙
豬油	5	5	1 茶匙
雞油	5	5	1 茶匙
* 培根	10	10	1 片 (25×3.5×0.1 公分)
* 奶油乳酪 (cream cheese)	12	12	2 茶匙
堅果類			
* 瓜子	20 (約 50 粒)	7	1 湯匙
* 南瓜子、* 葵花子	12 (約 30 粒)	8	1 湯匙
* 各式花生仁	8	8	10 粒
花生粉	8	8	1 湯匙
* 黑 (白) 芝麻	8	8	2 茶匙
* 杏仁果	7	7	5 粒
* 腰果	8	8	5 粒
* 開心果	14	7	2 粒
* 核桃仁	7	7	2 粒
其他			
瑪琪琳、酥油	5	5	1 茶匙
蛋黃醬	5	5	1 茶匙
沙拉醬 (法國式、義大利式)	10	10	2 茶匙
* 花生醬	8	8	1 茶匙

每份含脂肪 5 公克，熱量 45 大卡			
食物名稱	購買量（公克）	可食量（公克）	份量
鮮奶油	15	15	1 湯匙
# 加州酪梨（1 斤 2~3 個） （另含碳水化合物 2 公克）	40	30	2 湯匙（1/6 個）

（註）

* 熱量主要來自脂肪但亦含有少許蛋白質 ≥ 1 公克。

資料來源：Mahan LK and Escott-Stump S (2000) Food, Nutrition and diet Therapy 10 th ed.

資料來源：行政院衛生署 **食品藥物管理局** 食品藥物消費者知識服務網

二、營養素功能與來源

營養素分類	功用	食物來源
蛋白質	- 維持人體生長發育，構成及修補細胞、組織之主要材料 - 調節生理機能 - 供給熱能	奶類、肉類、蛋類、魚類、豆類及豆製品、內臟類、全穀類等。
脂肪	- 供給熱能 - 幫助脂溶性維生素的吸收與利用 - 增加食物美味及飽腹感	玉米油、大豆油、花生油、豬油、牛油、奶油、人造奶油、麻油等。
醣類	- 供給熱能 - 節省蛋白質的功能 - 幫助脂肪在體內代謝 - 形成人體內的物質 - 調節生理機能	米、飯、麵條、饅頭、玉米、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、樹薯粉、甘蔗、蜂蜜、果醬等。
礦物質	營養上之主要礦物質有鈣、磷、鐵、銅、鉀、鈉、氟、碘、氯、硫、鎂、錳、鋅等，這些礦物質也就是食物燒成灰石的殘餘部分，又稱灰分。 其在營養素裡所占的份量雖很少，（醣類、脂肪、蛋白質、水和其他有關物質，占人體體重 96%，礦物質占 4%），但其重要性卻很大。 礦物質的一般功用： - 構成身體細胞的原料：如構成骨骼、牙齒、肌肉、血球、神經之主要成分 - 調節生理機能：如維持體液酸鹼平衡，調節滲透壓，心臟肌肉收縮，神經傳導等機能 茲將各種礦物質的營養功用及食物來源分述如下：	
1. 鈣	- 構成骨骼和牙齒的主要成分 - 調節心跳及肌肉的收縮 - 使血液有凝結力 - 維持正常神經的感應性 - 活化酵素	奶類、魚類（連骨進食）、蛋類、深綠色蔬菜、豆類及豆類製品。
2. 磷	構成骨骼和牙齒的要素	家禽類、魚類、肉類、全穀類、

營養素分類	功用	食物來源
	- 促進脂肪與醣類的新陳代謝 - 體內的磷酸鹽具有緩衝作用，故能維持血液、體液的酸鹼平衡 - 是組織細胞核蛋白質的主要物質	乾果、牛奶、莢豆等。
3. 鐵	- 組成血紅素的主要元素 - 是體內部分酵素的組成元素	肝及內臟類、蛋黃、牛奶、瘦肉、貝類、海藻類、豆類、全穀類、葡萄乾、綠葉蔬菜等。
4. 鉀鈉氯	- 為細胞內、外液之重要陽離子，可維持體內水分之平衡集體液之滲透壓 - 保持 pH 值不變，使動物體內之血液、乳液及內分泌等之 pH 值保持常數 - 調節神經與肌肉的刺激感受性 鉀、鈉、氯三元素缺乏任何一種時，可使人生長停滯	鉀--瘦肉、內臟、五穀類 鈉--奶類、蛋類、肉類 氯--奶類、蛋類、肉類
5. 氟	構成骨骼和牙齒之一種重要成分。	海產類、骨質食物、菠菜。
6. 碘	甲狀腺球蛋白的主要成分，以調節能量之新陳代謝。	海產類、肉類、蛋、奶類、五穀類、綠葉蔬菜。
7. 銅	銅與血紅素之造成有關可幫助鐵質之運用。	肝臟、蚌肉、瘦肉、堅果類。
8. 鎂	- 構成骨骼之主要成分 - 調節生理機能，並為組成幾種肌肉酵素的成分	五穀類、堅果類、瘦肉、奶類、豆莢、綠葉蔬菜。
9. 硫	與蛋白質之代謝作用有關，為構成毛髮、軟骨、（肌腱）、胰島素等之必需成分。	蛋類、奶類、瘦肉類、豆莢類、堅果類。
10. 鈷	是維生素 B ₁₂ 的一種成分，也是造成紅血球的一種必要營養素。	綠葉蔬菜（變化大，視土壤中鈷含量而定）。
11. 錳	對內分泌的活動，酵素的運用及磷酸鈣的新陳代謝有幫助。	小麥、糠皮、堅果、豆莢類、萵苣、鳳梨。
維生素	維生素又稱維他命，其中能溶解於脂肪者稱脂溶性維生素，能溶解於水者稱水溶性維生素。大多數不能從身體中製造，而必需從食物中攝取，其在身體中的作用，就好像機械中的潤滑油，茲將	

營養素分類	功用	食物來源
	其功用及食物來源分述如下：	
1.脂溶性維生素		
(1)維生素 A	- 使眼睛適應光線之變化，維持在黑暗光線下的正常視力 - 保護表皮、黏膜使細菌不易侵害（增加抵抗傳染病的能力） - 促進牙齒和骨骼的正常生長	肝、蛋黃、牛奶、牛油、人造奶油、黃綠色蔬菜及水果（如清江白菜、胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、黃紅心蕃薯、木瓜、芒果等）、魚肝油。
(2)維生素 D	- 協助鈣、磷的吸收與運用 - 幫助骨骼和牙齒的正常發育 - 為神經、肌肉正常生理上所必須	魚肝油、蛋黃、牛油、魚類、肝、添加維生素 D 之鮮奶等。
(3)維生素 E	- 減少維生素 A 及多元不飽和脂肪酸的氧化，控制細胞氧化 - 維持動物生殖機能	穀類、米糠油、小麥胚芽油、棉子油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類。
(4)維生素 K	構成凝血酶元所必需的一種物質，可促進血液在傷口凝固，以免流血不止。	綠葉蔬菜如菠菜、萵苣是維生素 K 最好的來源，蛋黃、肝臟亦含有少量。
2.水溶性維生素		
(1)維生素 B ₁	- 增加食慾 - 促進胃腸蠕動及消化液的分泌 - 預防及治療腳氣病神經炎 - 促進動物生長 - 能量代謝的重要輔酶	胚芽米、麥芽、米糠、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、蔬菜等。
(2)維生素 B ₂	- 輔助細胞的氧化還原作用 - 防治眼血管充血及嘴角裂痛	酵母、內臟類、牛奶、蛋類、花生、豆類、綠葉菜、瘦肉等。
(3)維生素 B ₆	- 為一種輔酶，幫助胺基酸之合成與分解 - 幫助色胺酸變成菸鹼酸	肉類、魚類、蔬菜類、酵母、麥芽、肝、腎、糙米、蛋、牛奶、豆類、花生等。
(4)維生素 B ₁₂	- 促進核酸之合成 - 對醣類和脂肪代謝有重要功用，病影響血液中麩基胺硫的濃度 - 治惡性貧血及惡性貧血神經系統的病症	肝、腎、瘦肉、乳、乳酪、蛋等。
(5)菸鹼酸	構成醣類分解過程中二種輔酶的主要成分，此輔酶主要作用為輸送氫	肝、酵母、糙米、全穀製品、瘦肉、蛋、魚類、乾豆類、綠

營養素分類	功用	食物來源
	• 使皮膚健康，也有益於神經系統的健康	葉蔬菜、牛奶等。
(6)葉酸	• 幫助血液的形成，可防治惡性貧血症 • 促成核酸及核蛋白合成	新鮮的綠色蔬菜、肝、腎、瘦肉等。
(7)維生素 C	• 細胞間質的主要構成物質，使細胞間保持良好狀況 • 加速傷口之癒合 • 增加對傳染病的抵抗力	深綠及黃紅色蔬菜、水果（如青辣椒、蕃石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬等）。
水	• 人體的基本組成，為生長之基本物質與身體修護之用 • 促進食物消化和吸收作用 • 維持正常循環作用及排泄作用 • 調節體溫 • 滋潤各組織的表面，可減少器官間的摩擦 • 幫助維持體內電解質的平衡	

資料來源：行政院衛生署 **食品藥物管理局** 食品藥物消費者知識服務網

三、各年齡層營養需求

(一) 行政院衛生署每日飲食指南



找到自己的健康體重

身高體重對照表

身高 公分	健康體重 公斤	正常體重範圍(公斤) 18.5≤BMI<24
145	46.3	38.9-50.4
146	46.9	39.4-51.1
147	47.5	40.4-51.8
148	48.2	40.5-52.5
149	48.8	41.1-53.2
150	49.5	41.6-53.9
151	50.2	42.2-54.6
152	50.8	42.7-55.3
153	51.5	43.3-56.1
154	52.2	43.9-56.8
155	52.9	44.4-57.6
156	53.5	45.0-58.3
157	54.2	45.6-59.1
158	54.9	46.2-59.8
159	55.6	46.8-60.6
160	56.3	47.4-61.3
161	57.0	48.0-62.1
162	57.7	48.6-62.9
163	58.5	49.2-63.7
164	59.2	49.8-64.5
165	59.9	50.4-65.2
166	60.6	51.0-66.0
167	61.4	51.6-66.8

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)的平方

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度					
低		稍低		適度	
生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)	生活動作	時間(小時)
安靜	12	安靜	10	安靜	9
站立	11	站立	9	站立	8
步行	1	步行	5	步行	6
快走	0	快走	0	快走	1
肌肉運動	0	肌肉運動	0	肌肉運動	0

低 靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著(例如：坐著看書、看電視...等)

稍低 站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，

例如：站著說話、煮飯、開車、打電腦

適度 身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，

例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等

高 身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，

例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等



查出自己的熱量需求



性別	年齡	★熱量需求(大卡)			★身高 (公分)	★體重 (公斤)
		低	稍低	適度		
男	19-30	1850	2150	2400	171	64
	31-50	1800	2100	2400	170	64
	51-70	1700	1950	2250	165	60
	71+	1650	1900	2150	163	58
女	19-30	1450	1650	1900	159	52
	31-50	1450	1650	1900	157	54
	51-70	1400	1600	1800	153	52
	71+	1300	1500	1700	150	50

★以94-97年國民營養健康狀況變遷調查之體位資料，利用身高平均體重出身體質量指數(BMI)≥24時的體重，再依照不同活動強度計算熱量需求。

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8

(二)行政院衛生署國民飲食指標

行政院衛生署 FDA 食品藥物管理署 Department of Health Taiwan		國民飲食指標	
身體活動	消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)	身體活動	消耗熱量 (大卡/公斤體重/小時)
走路 慢走(4公里/小時) 快走、健走(6.0公里/小時)	3.5 5.5	工作 使用工具製造或修理(如水電工) 耕種、收場、漁業、林業 搬運重物	5.3 7.4 8.4
爬樓梯 下樓梯 上樓梯	3.2 8.4	其他運動 瑜珈 跳舞(慢)、元極舞 跳舞(快)、國際標準舞 飛盤 排球 保齡球 太極拳 乒乓球 棒壘球 高爾夫 溜直排輪 羽毛球 游泳(慢)	3 3.1 5.3 3.2 3.6 3.6 4.2 4.2 4.7 5 5.1 5.1 6.3
跑步 慢跑(8公里/小時) 快跑(12公里/小時) 快跑(16公里/小時)	8.2 12.7 16.8	游泳(較快) 籃球(半場) 籃球(全場) 有氧舞蹈 網球 足球 跳繩(慢) 跳繩(快)	10 6.3 8.3 6.8 6.6 7.7 8.4 12.6
騎腳踏車 騎腳踏車(一般速度, 10公里/小時) 騎腳踏車(快, 20公里/小時) 騎腳踏車(很快, 30公里/小時)	4 8.4 12.6		
家事 拖地、掃地、吸地 園藝	3.7 4.2		



飲食結構咋依嘅，均衡飲食六個足

飲食應依「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，特別注意應吃足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

健康體重要唔話，熱量唔取唔啱等

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重。在正常範圍內(身體質量指數在18.5-23.9)。健康體重目標值= $\frac{\text{身高(公分)}^2}{100} \times 100$ (身高(公分) $\times 100$) $\times 22$ 。

維持健康多活動，每日至少30分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。

母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

全穀根莖當主食，營養升級唔停

三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為全穀類如：糙米、全麥、全燕麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，要提供各式各樣之複合碳水化合物，對人體健康具有保護作用。

太鹹不吃少鹽，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃鹹漬品，沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在2400毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量，盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

含糖飲料應避免，多喝水要健康

白開水是人類最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

少零食少嗜甜，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。



膳食點餐不過量，份量適中不浪費

個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費，購買與製備餐食時，應注意份量適中。



當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最順天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物來源過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源，食品標示及有效日期。

若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過1杯（每杯酒精10公克），男性不宜超過2杯。但懷孕期間絕對不可飲酒。

(三)行政院衛生署素食飲食指南

素食

飲食指南



行政院衛生署
RDA
行政院衛生署
食品藥物管理署

廣告

六大類食物份量參考基準 (1份) 如下

六大類食物代換份量

全穀根莖類 1碗
1碗 = 4份
(每份 = 一般麥田飯碗，容量為240毫升，重量為可食重量)

- = 全穀根莖類 (未精製)
- = 糙米飯1碗 (200公克) 或 雜糧飯1碗
- = 全大麥、全燕麥、全燕麥 80公克
- = 中型芋頭1個 (220公克) 或 小蕃薯2個 (220公克)
- = 玉米1又1/3根 (280公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
- = 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
- = 全麥吐司1又1/3片 (100公克)
- = 綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 80公克

全穀根莖類 (其他)

- = 水餃1碗
- = 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
- = 麥粉、麥片80公克

豆類 1份
(重量為可食重量)

- = 黃豆或黑豆20公克
- = 毛豆50公克
- = 無糖豆漿1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或 嫩豆腐半盒 (140公克)
- = 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 五香豆干4/5片 (35公克)
- = (蒸) 豆腐皮 30公克

蛋類 1份

- = 雞蛋1個 (55公克可食量)
- = 雞蛋白70公克
- = 皮蛋1個 (60公克可食量)
- = 鹹鴨蛋1個 (60公克可食量)
- = 鵝雞蛋6個 (60公克可食量)

低脂乳品類 1份

- = 低脂或脫脂牛奶 或 優酪乳 1杯 (240毫升)
- = 低脂或脫脂奶粉 3湯匙 (25公克)
- = 低脂乳酪 (起司) 1又3/4片 (35公克)

蔬菜類 1份
(1碟 = 1份，重量為可食重量)

- = 1碟 (直徑15公分盤) = 生菜沙拉 (不含醬料) 100公克
- = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份
(重量為可食重量)

- = 紅西瓜1片 (365公克) 或小西瓜1/3個 (320公克)
- = 鳳梨1/10片 (205公克)
- = 楊柑1個、柑桔1個、木瓜1/3個、百香果2個 (190公克)
- = 聖女番茄23個 (175公克)
- = 草莓 (小16個)、柳丁1個 (170公克)
- = 土芭樂1個 (155公克)
- = 青龍蘋果 (小1個)、葡萄13個、龍眼13個 (130公克)
- = 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

油脂與堅果種子類 1份
(重量為可食重量)

- = 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
- = 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、開心果10粒、核桃仁2粒 (7公克)
- = 南瓜子1湯匙、葵瓜子1湯匙、各式花生仁10粒 (8公克)
- = 黑 (白) 芝麻1湯匙、1茶匙 (10公克)
- = 腰果5粒 (8公克)

更多素食資訊請上食品藥物消費者知識服務網
<http://consumer.fda.gov.tw>

行政院衛生署
RDA
行政院衛生署
食品藥物管理署

均衡飲食的意義

為了維持基本的營養及健康，身體必須由日常飲食中獲得生命所需熱量及營養素。因食物所含的營養素特性不同，將食物適當分類，各類適量攝取，即可滿足「均衡飲食」的需求。依照素食飲食指南的建議，均衡攝取各類食物，並在同一類食物中經常變換，儘量選擇不過度加工的食物，才能得到均衡的營養。

找出自己的熱量需求

性別	年齡	熱量需求 (大卡)		
		生活活動強度		
		低	稍低	高
男	19-30	1850	2150	2400
	31-50	1800	2100	2400
	51-70	1700	1950	2250
	71+	1650	1900	2150
女	19-30	1450	1650	1900
	31-50	1450	1650	1900
	51-70	1400	1600	1800
	71+	1300	1500	1700

生活活動強度

- 低** 靜態活動，睡覺，靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
- 稍低** 站立活動，身體活動程度較低，熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦...等。
- 速度** 身體活動程度為正常速度，熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
- 高** 身體活動程度較正常速度快或激烈，熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等。

如何選擇我的素食

「素食飲食指南」熱量範圍在1200-2700大卡。



純素或全素

	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	4.5	5.5	6.5	7.5	7.5	8.5	10
蔬菜類 (碗)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

蛋素

	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3.5	4.5	5.5	6.5	6.5	7.5	9
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
蔬菜類 (碗)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

奶素

	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碗)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

奶蛋素

	1200	1500	1800	2000	2200	2500	2700
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆類 (份)	2	3	4	5	5	6	7
蛋類 (份)	1	1	1	1	1	1	1
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碗)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1

小叮嚀

- 1碗蔬菜約含有250毫克的膳因膳食纖維，因此建議一日最多一份為限。
- 奶類食品建議選用低脂或脫脂乳品。

(四)行政院衛生署素食飲食指標

七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食。

素食的加工食品，以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程中經常會添加食品添加物，以增加其風味或口感，因此建議素食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

八、健康運動30分，適度日曬20分。

日常生活充分體能活動是保持健康所不可或缺的，藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議維持健康多活動，每日至少30分鐘。

台灣地區全年陽光充足，每天日曬20分鐘就足以在體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，避免維生素D缺乏的問題發生。



飲食指標

更多素食資訊請上食品藥物消費者知識服務網
www.consumer.fda.gov.tw



「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定乃提供素食民眾飲食攝取的建議，使其達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。素食飲食指標計有8項：

一、依據指南擇素食，食物種類多樣化。

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物選擇原則，素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「豆魚肉蛋類」、「純素」及「蛋素」者，會以豆類、蛋類取代；而「奶素」及「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。



二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精製全穀根莖類可提供維生素B群、纖維素及微量礦物質，豆類食物，尤其指黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，故建議每天應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議選擇未精製全穀類佔全穀根莖類總量三分之一以上。



三、烹調用油常變化，堅果種子不可少。

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會升高血液中的膽固醇，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法後經常變換烹調用油。
堅果種子類食物係指黑之麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花生、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。

深色蔬菜營養價值高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類（如：香菇、杏鮑菇、喜來菇、珊瑚菇等）、藻類（如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等）提供了維生素B12，其中又以藻菜的維生素B12含量較多，因此建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物。

五、水果正餐同食用，當季在地份量足。

新鮮蔬菜或水果為維生素C之食物來源。維生素C與鐵吸收率呈正相關。故建議在三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質之吸收率。

六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。

日常飲食在烹調時應減少使用調味品，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。
少吃腌漬食物，調味濃重，精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中應做到少油、少鹽、少糖。



[illegible]



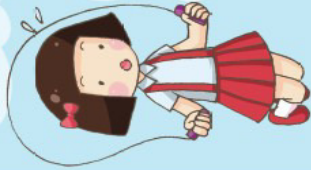
刷牙 333

1. 三餐飯後刷牙
2. 記得要在30分鐘內刷牙
3. 每次至少刷牙3分鐘以上



樂活運動 210

從小養成運動習慣, 每天至少運動30分鐘, 每週要累積到210分鐘!



常常洗手 保持健康



(六) 行政院衛生署學童期營養-中高年級(3-6 年級)學童營養



學童期的飲食和營養問題

★零食、飲料、點心吃太多了，全穀、奶類、蔬菜類又吃得不够嗎？這些飲食習慣，都會使人變得肥胖、營養素不均衡。不要愛活動與不吃早餐，也一樣會影響健康和成長呢！

★高年級的女生：如果太過於注意個人體型，而有不好的飲食習慣，就會有營養與發育不均衡的問題。



怎樣吃，才是好的飲食習慣？

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好

早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。



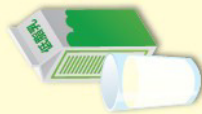
2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長

當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐富的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動，幫助我們健康的長大。



3. 低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康

乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪的攝取。



4. 豆魚肉蛋不過量，精選食材不費血

★豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。

★女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以多吃深色蔬菜（如：苜蓿菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。

5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它

水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。

6. 高油零食少進門，營養標示不忽視

★零食或甜點中常常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃得太多。

★養成閱讀營養標示的習慣，才能隨時注意自己的飲食習慣。

除了飲食，還要注意的事

1. 刷牙-333

3餐飯後，要記得在30分鐘內刷牙，每次刷牙3分鐘以上，才能維護口腔健康，並且擁有強壯的腸胃道。



2. 運動樂活-210

規律運動習慣要從小養成。每天至少運動30分鐘，每週累積210分鐘，增加體適能。



(七) 行政院衛生署青春營營養

「鈣」使骨骼強健

「鈣質」是骨骼的基石，吃得好、動的勤，可以讓現在的你長高，還可以儲存骨本，減少老年發生骨質疏鬆的危險！

- 多攝取鈣質含量高的食物，如：
- 豆制品：傳統豆腐、小方豆干、五香豆干等。
- 低脂乳品類：低脂奶、低脂優格、低脂優酪乳、低脂乳酪等。
- 深綠色蔬菜：芥蘭、苜蓿、萵菜、蕃薯葉等。
- 少喝含咖啡因飲料，如：咖啡、茶，以及碳酸飲料，如：可樂、汽水，以免妨礙鈣質的吸收或增加鈣質流失。

輕鬆戰痘真容易

我不要再當豆花臉了！

抗痘秘訣-「多豆少肉、多蔬果少油脂」

注意飲食，也能有效改善痘痘喔！

- 多吃黃豆製品，少吃肉類。
- 少吃油炸的食物，減少皮脂分泌，避免堵塞毛孔。
- 多攝取蔬果，獲得足夠的膳食纖維，幫助新陳代謝，減少便秘情形；也可攝取到維生素C，保護皮膚較不易長痘痘！

營養師建議

1. 可用中性肥皂加溫水適度洗臉，幫助毛孔擴張，讓淤積的皮脂易於排出。
2. 若情況嚴重，務必去看醫師，不要自行亂抹藥膏。

青春營一日飲食建議量

高齡	13-15歲				16-18歲			
	稍低		適度		稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2900	2550
全穀根莖類 (碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3.5
未精製 (碗)	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5
精製 (碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	3	2
豆腐肉蛋類 (份)	6	6	8	6	4	4	5.5	9
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5
蔬菜類 (碟)	5	4	5	4	4	3	5	4
水果類 (份)	4	3	4	4	3	2	4	3
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6	6	5	8	6
油類類 (茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

- = 全穀根莖類 (未精製類)
- = 糙米飯1碗(200公克)
- = 全薯類、全燕麥 80公克
- = 全麥大饅頭1個(100公克)
- = 全麥吐司1片(100公克)
- = 全穀根莖類 (其他)
- = 白米飯1碗
- = 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升

= 低脂或脫脂奶3湯匙 (25公克)

= 燕豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙 (5公克)

= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)

= 花生仁10粒(8公克)

= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)

= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

- = 毛豆 50公克
- = 無糖豆腐1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
- = 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 魚35公克 或 蝦仁30公克
- = 雞肉 30公克
- = 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
- = 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

- = 煮熟後相當於直徑15公分湯1碟
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份

(重量為可食重量)

- = 紅西瓜1片(365公克)或小西瓜1/3個(320公克)
- = 棗柑1個、木瓜1/3個
- = 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

青春營一日飲食建議量

高齡	13-15歲				16-18歲			
	稍低		適度		稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2900	2550
全穀根莖類 (碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3.5
未精製 (碗)	1.5	1	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5
精製 (碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	3	2
豆腐肉蛋類 (份)	6	6	8	6	4	4	5.5	9
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5
蔬菜類 (碟)	5	4	5	4	4	3	5	4
水果類 (份)	4	3	4	4	3	2	4	3
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6	6	5	8	6
油類類 (茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

- = 全穀根莖類 (未精製類)
- = 糙米飯1碗(200公克)
- = 全薯類、全燕麥 80公克
- = 全麥大饅頭1個(100公克)
- = 全麥吐司1片(100公克)
- = 全穀根莖類 (其他)
- = 白米飯1碗
- = 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升

= 低脂或脫脂奶3湯匙 (25公克)

= 燕豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙 (5公克)

= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)

= 花生仁10粒(8公克)

= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)

= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份

(重量為可食重量)

- = 毛豆 50公克
- = 無糖豆腐1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
- = 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 魚35公克 或 蝦仁30公克
- = 雞肉 30公克
- = 豬肉、羊肉、牛腱 35公克
- = 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類 1份

- = 煮熟後相當於直徑15公分湯1碟
- = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類 1份

(重量為可食重量)

- = 紅西瓜1片(365公克)或小西瓜1/3個(320公克)
- = 棗柑1個、木瓜1/3個
- = 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

青春營營養

舞動青春 飲食加分

我們關心的健康事
長痘痘 長不高 體型 近視

行政院衛生署
食品藥物管理處
FDA
廣告

x月x日星期五 天氣：晴 心情：>_<不開心

早餐在老媽的監督下吃完了，跟小芳的奶一起吃還吃不飽。中午下午肚子餓咕咕叫……真難受。好不容易等到放學，實在受不了，吃了一整包洋芋片，感覺不要再吃了。補睡到十點，肚子餓了，路上包包餅乾難。今天的這把計畫書告失敗！



x月x日星期六 天氣：陰 心情：T_T無奈...

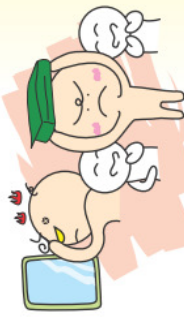
起床昨晚睡不穩，晚上多了幾顆痘痘，只好暫時抹上乳霜，防止透氣。中午跟小芳約在麵包店討論報告，睡覺時為了不讓老媽擔心，放著音樂吃的炸雞，聽了生煎包和沙茶肉包，但是還覺得肚子餓，好煩！



你也有相同的困擾嗎？想要知道該怎麼辦嗎？讓我來告訴你吧！

x月x日星期五 天氣：雨 心情：-_- 煩悶空

早上起床，頭髮一直弄不定，鬆鬆到出門了，還被老媽硬硬喝完一打牛奶才出門。第一節下課後到社團帶帶強強人，覺得好累去買早餐了。第四節地理課，總之裡邊是給著中午吃什麼好，老師留什麼給沒聽到，被叫起來罰站，真是煩死了！



x月x日星期六 天氣：多雲 心情：_/生氣

早上遇到高爾夫，居然嘲笑我，說我這輩子注定要當孩子，可惡！下課後每天中午去打球，我一定當冠軍！第三節下課後去買麵包吃了，第四節一下課就去吃雞腿，發覺打了50分鐘。晚上去買雞腿，除了每天上以外，晚上也要喝一打牛奶，死高爾夫，走著走著，看高爾夫才發覺孩子難！



三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，不任意節食，維持健康原動力！

- 早餐是一天活力的源泉，不可省略，實在來不及，也要喝杯牛奶或帶到學校早自習時候吃！
- 早餐如果太晚吃，導致中餐吃不下，下午又容易餓，如果亂買點心與零食充飢，進而會影響晚餐的食慾。
- 放學補習來不及吃晚餐，回到家讀書讀得晚，吃了一堆宵夜，打亂生活作息也囤積熱量。
- 健康的宵夜選擇：可煮個麵，若用速食麵，油包及調味包減量，同時放些當季蔬菜；或是吃新鮮水果、喝杯牛奶都是不錯的選擇。
- 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、低脂乳品（低脂牛奶、低脂優格）或是新鮮水果等營養又健康的點心！
- 健康的外食選擇：
 - ▶ 「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
 - ▶ 買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！

「鐵」會給你好氣色

女性由於每個月經血的流失，容易有貧血問題！

- 多攝取含有鐵質的食物，讓妳擁有好氣色，也容易頭暈目眩！
- 平日攝取適量的紅肉，偶爾吃些肝臟、多吃深色蔬菜（如：萵菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
- 維生素C豐富的水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等），可以幫助鐵質的吸收。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包洋芋片 (65克)	一包大薯條 (147克)	一罐可樂 (350毫升)	一杯珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。



國人膳食營養學參考攝入量(DIETARY REFERENCE INTAKES, DRIS)

訂修100周年紀念

[illegible]

參、教育篇

一、學校午餐教育的原則、方法及評估

中國文化大學食品暨保健營養學系 林 薇教授

學校午餐教育的實施原則

一、健全的組織，整體的規範

各級學校在辦理學校午餐時即成立學校午餐供應委員會，其人員數目雖然視學校規模大小而異，但基本上均是由校長擔任委員，由各處主任、衛生組長、營養師或午餐**執行秘書**、校護、教師代表及家長代表擔任委員。在組織方面，一般設有研究設計小組、工作小組、教育小組及稽核小組，負責各項午餐供應事宜，各組之召集人分別由教務主任（研究設計小組）、總務主任（工作小組）、學務主任（教育小組及稽核小組）擔任，可參考學校午餐供應委員會之組織架構及分工示例如下頁圖。若以學校午餐供應委員會的組織來看，學校午餐教育的工作乃由主任委員（校長）統籌及監督，研究設計小組及教育小組共同做整體性的規劃，再由教育訓練小組結合各班導師、各科教師同心協力，執行午餐教育各項工作。

二、生活化、隨機指導

午餐教育的各項教學和一般課堂教學最大的不同，在於他並不僅是知識的傳授，而著重在行為的養成或改變。利用午餐供應的時機，即最生活化的情境下，進行各項指導教學活動，使學生在日常生活中確實實踐。為了隨機指導學生，教師應和學生共同用餐，並且以自身行為表現作為學生的模範。

三、重點指導、反覆叮嚀

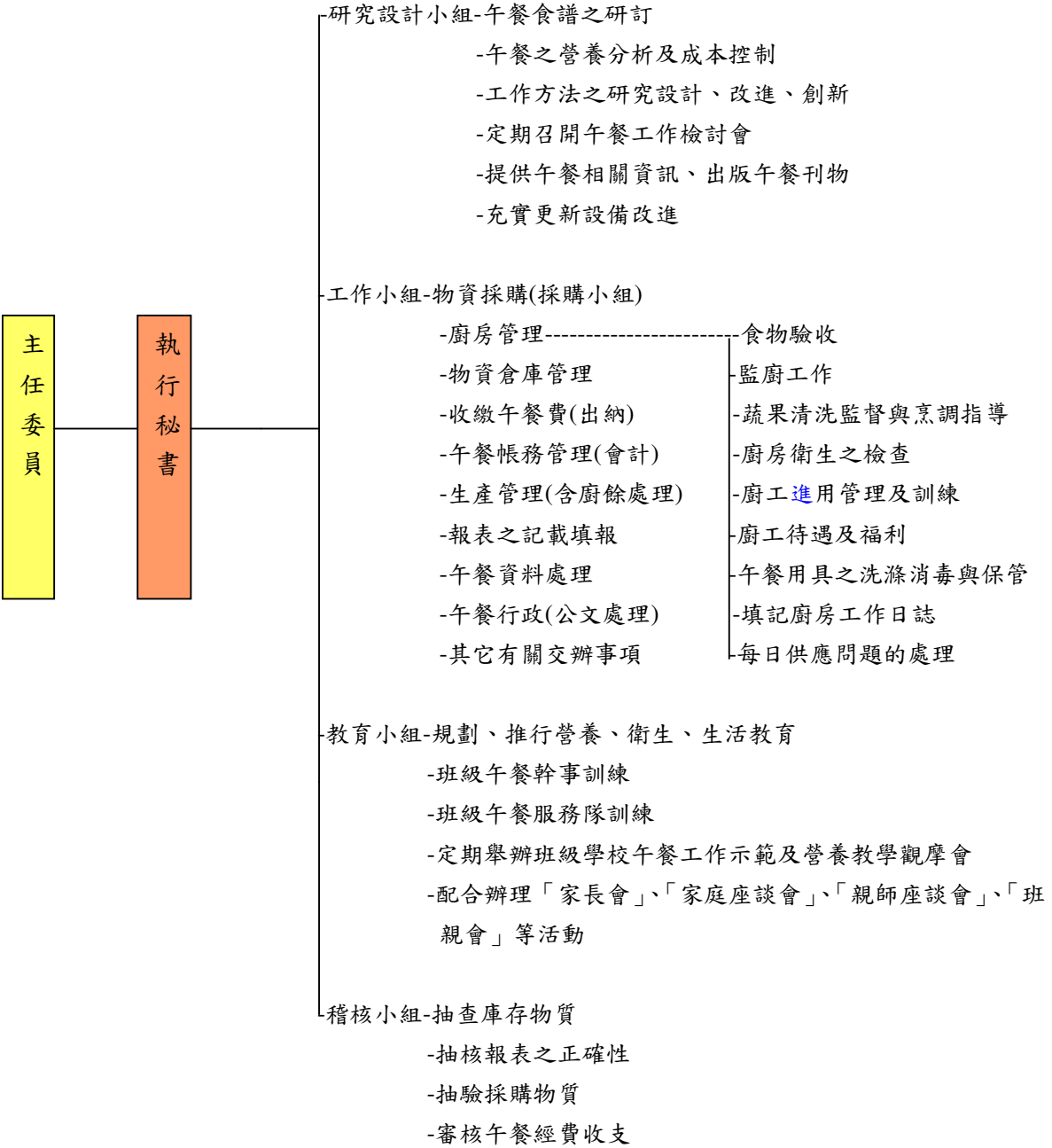
在午餐供應的各個流程、教師適時予以指導。例如運送食物時供應注意的衛生行為及服務互助精神的培養；用餐前要洗手，以感謝語表達感恩惜福之意；用餐時注意取食的方式是否正確、合禮，有無偏食或飲食過量的情形；餐後潔牙方式及如何收拾、處理餐具和廚餘等。教師每天可針對 1、2 項內容給予重點式的指導，再經過長期持續有恆的指導和糾正後，使學生自然養成各種良好的習慣。

四、配合學生身心發展

在做各項教育指導活動時，必須考慮學生的認知發展狀況及心理需求，擬訂適當的教學目標和方法。例如低年級的學童可能先要求他

們做到各項行為，對於原因僅以說故事或遊戲的方式簡單說明；但對高年級的學童，則可較詳細地解說某項行為的優點或藉著教學活動讓學生自己做分析評估或比較。

學校午餐供應委員會組織架構及分工示例



學校午餐教育的實施方法

為了確實達到學校午餐的教育目標，學校午餐教育工作小組必須先就學校午餐的教育內容，擬訂出年度教育計畫及日常指導活動計畫，並將各項工作妥善規劃和分工。

一、學校午餐教育年度工作計畫

為了確定能涵蓋學校午餐教育的各項重要內容，在每一學年度開始時即應先規劃好個月份的教學重點。在擬定年度工作計畫時，若能考慮季節、氣候、節日等對食物生產、午餐供應食物種類、疾病或食品中毒的發生率、飲食型態的影響，安排適當的主題，則教學效果更佳。國小學生年齡差距較大，一般以低、中、高年級區別為三個階段，在擬定計畫時，必須考慮各階段的發展及特性，以及各階段學習內容的銜接性。下表為年度工作計畫示例，可供參考。

年度工作計畫示例

月別	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
9	做好各項餐前準備工作	1. 知道洗手的順序(手心、手背、指間、指甲) 2. 正確洗手的方法 3. 洗手後不要再弄髒 4. 安靜地排隊等待分配食物	1. 記住洗手的順序及方法，並且確實做到 2. 知道手部清潔和疾病的關係 3. 了解各項午餐服務工作的分工 4. 能負責地做好分配的工作	1. 做到正確而確實的洗手 2. 了解洗手的重要性及因手不潔造成的疾病 3. 能負責且有效率地做好工作 4. 能自動自發地協助收拾工作 5. 協助低年級同學的午餐供應工作
10	快樂且有禮地用餐	1. 用餐時不要東張西望或走來走去 2. 口中有食物時不要交談	1. 用餐時避免不雅的動作或言語 2. 吃飯時姿勢要端正，椅子要坐	1. 了解用餐時需考慮談話的主題及內容 2. 知道中西餐用餐的基本禮儀

月別	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
		3. 即使先用完餐，也要安靜地在座位上稍作休息	好，不要一手撐著，一手吃東西 3. 以適當的速度用餐	3. 在家庭中也要做到用餐的禮儀，並且能自動自發地招待客人
11	食物的營養	1. 知道所吃的食物的名稱及菜單所列的菜名 2. 知道營養不足容易生病	1. 能將學校午餐所提供的食物依照六大類食物分類法加以分類 2. 知道營養素對人體發育的重要性 3. 知道醣類、蛋白質、脂肪含量多的食品名稱	1. 了解身體必要的六大類基本食物的相關知識 2. 知道當日菜單中食物所含的營養素及份量 3. 知道偏食、營養不均衡會帶來哪些後果
12	正確的用餐方法	1. 吃飯要慢慢地吃，不將湯汁拌飯吃 2. 不可用餐具邊吃飯邊敲桌子 3. 喝湯時不要發出大的聲響	1. 知道細嚼慢嚥對消化的好處 2. 知道餐具的正確擺法及使用方法 3. 知道用餐的正確順序	1. 知道飲食消化的相關知識。 2. 熟悉餐具的擺放位置及使用的方法 3. 熟悉用餐的程序
1	冬季的飲食	1. 食物要趁熱吃 2. 吃飯會讓身體不怕冷，分配的食物要盡量吃完 3. 雖然天氣冷，用餐時也不可將窗戶緊閉 4. 年節時食物雖然好吃，也不可以大吃大喝	1. 冬天氣溫低，食物容易變冷，要趁熱吃 2. 知道冬天常見的食物種類 3. 天氣冷，要注意通風 4. 知道年節時暴饮暴食對身體的影響	1. 冬天氣溫低，食物容易變冷，要趁熱吃 2. 明白食物熱量對身體的影響 3. 知道冬天常見的食物種類及其營養價值 4. 知道良好通風之重要性 5. 知道年節食物的營養價值，並

月別	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
				注意均衡飲食
3	衛生的用餐環境	1. 用餐前後要保持桌面的清潔 2. 若要咳嗽或打噴嚏應摀住口鼻	1. 用餐時避免掃地或清除粉筆灰 2. 餐後會清理餐桌及座位四周環境	1. 用餐前應該先清理桌面及座位四周環境 2. 餐後會將餐桌及座位四周整理好，並會做好垃圾分類
4	均衡飲食	1. 知道學校午餐所供給的食物對身體發育有幫助 2. 不喜歡吃的食物也要稍微吃一點 3. 多吃蔬菜及水果 4. 願意去嘗試新食物	1. 知道學校午餐所供應的食物含有生長所需的營養素 2. 知道食品份量的概念 3. 知道西式速食是營養不平衡的食物	1. 比較學校及家庭用餐，並思考如何改善日常生活飲食，達到均衡原則 2. 列出自己不喜歡吃的食物並找出原因及克服的方法 3. 知道自己所需的食物量及其營養成分
5	夏季的飲食	1. 學校午餐提供牛奶時要盡快喝完 2. 發現食物有變色或異味時應報告老師 3. 沒有吃完的食物不要隔餐再吃 4. 不要飲用未經處理過的生水 5. 少喝含糖飲料，並知道開水是夏天最好的飲料	1. 用餐前要檢查食物有無腐敗現象 2. 知道夏季高溫容易導致食物的腐敗，不要食用隔餐的食物 3. 知道夏天常見的食物種類 4. 知道飲用未經處理的生水可能引起疾病 5. 知道含糖飲料的營養價值較低，並能少喝清	1. 發現食物有腐敗現象時應立刻報告老師 2. 知道藉由食物所傳染的疾病的相關知識 3. 分析夏天常見的食物種類及其營養價值 4. 避免吃生冷不潔的食物 5. 分析各種飲料的營養價值，並選擇有益身體健康的飲料

月別	目標	低年級指導要點	中年級指導要點	高年級指導要點
			涼飲料	
6	感恩與反省	1. 對廚師們要有禮貌 2. 要知道廚師們是很辛苦的，不要殘留食物	1. 對有關於食物供給的相關人員都要抱持感謝的心情 2. 知道愛就是把飯菜吃光光	1. 知道食物是由生產者經過許多手續而來，因此不要隨便地浪費食物 2. 珍惜學校午餐所使用及供應的器具

二、學校午餐教育日常指導活動計畫

學校午餐最主要的特色即是可利用午餐供應的時機，進行各種和生活相關的教學活動，並且立即評估之，所以午餐教育是最生活化的教育。在與學生共進午餐時，教師可利用進餐前數分鐘的時間做簡短的教導；在進餐中，教師亦可隨時觀察學生進餐情形給予指導或糾正。下表列出在每日午餐供應時建議可以進行的各項指導活動。

學校午餐教育除在午餐供應時做隨機指導外，尚應和各學科教學配合，做一完善的整體規劃，以加強午餐教育的教學效果。在下一章中將對學校午餐營養、衛生、生活教育可以教導的內容及活動設計做更詳細地說明。

學校午餐教育日常指導活動計畫示例

主題		內容
運送飯菜	服務互助	學生輪流擔任各項午餐供應服務工作，且由高年級學生協助低年級學生。
	運送菜飯過程指導	包括運送的學生在安全上及運輸過程中衛生的指導等。
用餐前	個人衛生	提醒學生餐前洗手之重要並實際指導。
	用餐環境	注意教室的清潔、通風並播放輕鬆的音樂。
	感恩惜福	帶領學生感謝午餐工作人員的辛勞。
用餐	供應的食物	提醒學生注意當日所提供的食物的名稱，做簡單的分類(如以六大類基本食物分類法或深色、淺色的蔬

時		菜分類)、注意牛奶盒及其他飲料包裝上的保存期限及 食品標示 、注意食物是否新鮮。
	均衡飲食	利用供應的食物指導學生均衡飲食的原則，特別注重偏食學生的指導。
	用餐的禮儀	包括用餐順序、速度、姿勢及餐具的正確使用方法之指導。
用餐後	個人衛生	提醒學生餐後潔牙的重要並實際指導。
	環保	指導學生做好垃圾減量及分類，如將空牛奶盒壓平、剩菜的處理等。
其他	配合相關教學活動做重點提醒	如自然科進行芽菜種植，於午餐提供芽菜時，再次做芽菜生長及所含營養素等重點提醒。

三、學校午餐教育特別活動計畫

除了日常教育指導活動外，學校可安排一些全校性的活動，喚起學生對學校午餐教育活動的注意。此外，學校可藉著座談會、參觀日、午餐月刊等方式，和家長保持密切聯繫，除使學生在家庭中仍能維持良好的飲食習慣、衛生、生活習慣外，也期望經由學生引導家庭中其他成員良好習慣的養成。下面是一些學校午餐教育特別動的建議：

(一)班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）

1. 目的：

- (1) 培養學生管理班級午餐之自治能力。
- (2) 建立學生和學校間在學校午餐事務上的溝通管道。
- (3) 利用同儕輔導的方式加強營養教育，增進學生對食品衛生之認識，改善學生日常飲食習慣。

2. 實施辦法：

- (1) 於每學期開學時推選，由各班學生自行推選 1 位擔任班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長），任期為一學期，甄選條件為：
 - ⊙品學兼優，熱心服務者。
 - ⊙對於學校午餐及營養工作有興趣者。

- (2) 針對班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）進行訓練，包括：

①工作職責訓練：目的為了解班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）的工作與職責，學校午餐設立的目的、學校午餐之現況。

②定期研討：配合學校午餐活動，定期舉辦座談會，以推動學校午餐活動的進行。

3. 班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）職責如下：

- (1) 填寫相關調查表及定期參加班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）座談會。
- (2) 協助教師督導班級餐後餐盤的整理及餐桶的回收。
- (3) 班級配膳桌、圍裙、口罩、帽子、餐巾的保管與整理。
- (4) 各種營養資訊的傳遞。
- (5) 擔任班級午餐供應服務隊隊長。
- (6) 協助教師處理其他交辦事項。

4. 每學期針對各班午餐幹事（服務隊隊長或小組長）考評，各學期選出表現優異者頒發獎品與獎狀。

(二)班級午餐公布欄

1. 目的：

- (1) 加強學生對於營養資訊，食品衛生的認識。
- (2) 配合學校教師在午餐教育方面的教學活動。

2. 實施辦法：

- (1) 各班應由導師指導，由班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）負責帶領同學設立午餐公布欄。
- (2) 由學校午餐供應委員會提供午餐公布欄之資料，內容包括當週（月）菜單、食品營養資訊、學校午餐活動及其他相關資訊。由各班班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）負責張貼資料。
- (3) 午餐公布欄之資料除由學校午餐供應委員會提供之外，亦可由各班班級午餐幹事（服務隊隊長或小組長）及其他同學提供，但公布前應經各班導師同意，必要時導師應說明公布之資料內容及意義。
- (4) 配合全校性午餐活動之進行，例如公布有獎徵答及猜謎活動，藉以提高學生之學習興趣。

(三)學校午餐文化走廊

1. 目的：

- (1) 加強學生對於營養資訊、食品衛生的認識。
- (2) 增加學生與學校午餐供應委員會溝通的管道。
- (3) 促進全校性學校午餐活動的進行。

2. 實施辦法：

- (1) 由學校午餐供應委員會設立。
- (2) 由學校午餐供應委員會張貼午餐相關資料，內容包括當週菜單、食品營養資訊、學校午餐活動及相關活動資訊。
- (3) 配合全校性午餐活動之進行，例如公布有獎徵答及猜謎活動，藉以提高學生之學習興趣。

(四)參觀廚房

1. 目的：

- (1) 增進學生對學校午餐之認識，並藉以了解相關工作人員的辛勞。
- (2) 增加學生對食物供應及處理流程的認識，藉以培養知福惜福的觀念。
- (3) 加強學生的食品衛生觀念。

2. 實施辦法：

- (1) 各班導師利用第3節課帶領學生參觀廚房。
- (2) 進行參觀廚房活動時，參觀重點包括廚房工作環境、廚師的工作服飾、食物供應流程、及烹調方法等。
- (3) 各班參觀廚房後，導師會利用班會時間討論參觀後的感想，討論的內容如：
 - ①想一想廚房的工作溫度很高，廚師工作相當辛苦，藉以培養知福惜福的觀念。
 - ②想一想食物供應及處理流程，提醒學生思考，廚師要負責全校的午餐，速度要很快，所以有些食物無法供應，例如煎蛋，廚師無法在短時間內煎出數百個蛋以供應學校學生。
 - ③提醒學生想一想廚房的環境衛生及廚師的服飾（戴帽子、口罩），為什麼在廚房工作時要戴帽子、口罩，藉以加強學生的食品衛生觀念。
 - ④想一想廚房所準備的新鮮食品原料，提醒學生思考，廚房

每天都要運來新鮮的食物原料，以提供新鮮的午餐，同學們可以安心將食物吃完，並加強學生的食品衛生觀念。

⑤想一想廚房廚餘的處理，提醒學生思考，如果盡量將午餐提供的食物吃完，廚餘將可減少很多，可以有效的處理，藉以加強垃圾減量的觀念。

(五)午餐教育藝文競賽

1. 目的：

- (1) 加強學生對於食品營養資訊及新知識。
- (2) 培養良好的飲食衛生習慣，促進身心健全的發展。

2. 藝文競賽活動內容：

(1) 午餐公布欄設計比賽：

方式：各班自行設計班級午餐公布欄，由午餐委員會配合學校美術教師進行評審，各年級選出優秀作品，頒給獎狀以資鼓勵。

對象：三至六年級。

內容：與學校午餐相關之主題。

(2) 說故事比賽或即席演講比賽：

方式：時間3分鐘，比賽題目自訂，各班選出2位學生代表參加全校性比賽，每年級各取成績最優前3名。

對象：一至六年級。

內容：與學校午餐相關之主題。

(3) 美術（繪畫、漫畫）比賽：

方式：各班選出2位學生代表參加全校性比賽，每年級各取成績最優前3名，佳作3名頒獎。

對象：三至六年級。

內容：與學校午餐相關之主題，例如：

①吃午餐的情形（如盛飯、吃飯情形、服務隊服務情形）。

②吃午餐該注意的事項（如禮儀、秩序、衛生、營養、心情、態度、餐具處理）。

(4) 書法標語比賽：

方式：各班選出2位學生代表參加全校性比賽，每年級各取

成績優前 3 名，佳作 3 名頒獎。

對象：五至六年級。

內容：午餐相關之主題，例如：

- ①食物是營養來源 營養是健康根本
- ②均衡飲食發育好 讓我長得高又壯
- ③培養良好衛生習慣 飯前洗手飯後漱口
- ④一分仔細十分安全 一分疏忽十分危險
- ⑤養成良好飲食禮節 勿狼吞虎嚥要細嚼慢嚥

(5) 作文比賽：

方式：各班選出 2 位學生代表參加全校性比賽，每年級各取成績優前 3 名，佳作 3 名頒獎。

對象：五、六年級。

內容：字數不超過 600 字，作文題目可自訂與午餐相關之主題，例如：

- ①食物與營養
- ②談食品安全衛生之重要性
- ③吃午餐的時候
- ④均衡飲食
- ⑤如果我是「午餐廚師」

(6) 歌詞歌曲歌唱比賽：

方式：由音樂老師指導，包括舊曲填新詞語與詞曲創作，各班選出優秀作品代表參加全校性比賽，每年級各取成績優前 3 名，佳作數名頒獎。

對象：五至六年級。

內容：午餐相關之主題。

(六)家長座談會或參觀日

1. 目的：

- (1) 加強學生家長、學生、與學校之間的溝通與聯繫。
- (2) 增加學生家長對學校午餐供應的認識與了解。
- (3) 落實營養、衛生、生活習慣教育於家庭生活中。

2. 實施辦法：

- (1) 家長座談會之召開以年級為單位輪流辦理。

- (2) 各班導師應在座談會舉行前 1 週通知家長，徵詢參加意願，以便統計人數。
- (3) 安排座談會當日活動，例如：介紹學校午餐供應狀況、專題演講、參觀廚房、午餐試吃、家長意見溝通等。

(七)「愛心家長」午餐服務隊

1. 目的：

- (1) 藉由家長參與午餐工作，以求午餐工作辦理盡善，達到經濟公開之原則。
- (2) 增加學生家長對學校午餐供應的認識與了解。
- (3) 增進學生家長與午餐工作人員、學校老師之間互動關係。

2. 實施辦法：

- (1) 可經校內一定程序推薦家長或志工參與學校午餐監督，會同監廚人員進入廚房，巡視廚房工作之進行。
- (2) 參與監廚家長的重點工作如下：檢查食品是否新鮮？報價是否較市價低廉？規格、數量是否符合？洗滌及調配過程是否符合營養衛生？廚餘之處理是否適當？並與師生共同用餐，提出對午餐口味之意見。
- (3) 愛心家長午餐服務隊除了幫忙監廚外，還可參與下列工作與活動：廚師製備午餐、幫低年級小朋友打菜、協助低年級老師維持用餐秩序、飲食常規的隨機指導、用餐完畢餐具清潔指導、餐具回收指導、午餐食譜的設計、食材之採購、參與學校相關午餐會議等。

(八)午餐月刊

1. 目標：

- (1) 增加家庭與學校午餐供應委員會之間的溝通與聯繫。
- (2) 加強學生及家長對於學校午餐的認識。

2. 實施辦法：

- (1) 午餐月刊之編輯，由學校午餐供應委員會負責，向學校教師及學生邀稿，並由各班班級午餐幹事協助辦理編輯之。
- (2) 午餐月刊之內容包括：午餐菜單、營養資訊、節令食品介紹、生活衛生知識、午餐活動預告、學生優良作品刊登、有獎徵答、猜燈謎等。

- (3) 邀稿：除了向專家學者、教室及家長邀稿外，也鼓勵學生投稿，學生稿件由學校午餐供應委員會審查，入選者給予鼓勵。
- (4) 同一地區的各個學校可聯合辦理午餐月刊，以集思廣益增加月刊內容的豐富性及增進各校間的聯繫與經驗交流。

學校午餐教育的評估

為了瞭解午餐教育的實施效果或加強重點，必須借助各項評估活動。教師可依據午餐教育的實施重點擬訂適宜的評估方式，下面舉出一些可行的評估方式供參考。

一、行為檢核表

針對學校午餐之衛生、生活教育指導重點，設計全班或各組的行為檢核表或自評表，由各組小組長或個人自己於每日餐後做紀錄。發現班上有特殊行為待改善的學生，則可針對這些學生擬訂別指導計畫。下表為針對衛生、生活教育指導重點設計之檢查表示例，此表可供小組長 1 週記錄用，每一項目中一格依上下左右分成 4 個部分，分別為紀錄 1 週 4 天的行為狀況，以“◎”表示非常良好，“○”表示良好，“△”表示良好但仍可加強，“X”表示不佳極須加強。表中最後 1 欄供紀錄觀察內容或需要特別加強指導之重點。

學生午餐行為檢核表

年 班 第 組													
觀察項目 姓名	用餐前		用餐時				用餐後			輪值活動			觀察紀錄 或指導重點
	洗手	排隊取用	進餐速度	進餐禮儀	用餐態度	偏食	餐具處理	垃圾處理	潔牙	運送飯菜	分菜	運回餐具	

(◎：非常良好，○：良好，△：尚可，X：不佳)

小組長：

下表為自評表示例，由學生根據自己各項行為表現評估記錄之。

午餐行為自評表

年 班 姓名：

你做到了嗎？（以○或X表示）		一	二	三	四	五	六
用餐前	桌面收拾乾淨						
	澈底洗手						
	安靜地排隊取菜						
	以正確方的方式拿餐具						
	向服務分菜的同學表示謝意						
	取菜後，安靜地回到座位坐好						
	等待全班一起開始用餐						
	誠心誠意地說感謝語						
用餐時	小心使用餐具，盡量不發出聲音						
	吃飯的坐姿正確						
	用正確的方式拿碗筷、湯匙						
	主食和菜交互食用						
	輕聲說話，口中有食物時不說話						
	用餐的速度一致						
	不和別人交換食物						
	吃完拿到的所有食物						
用餐後	以輕鬆愉快的心情用餐						
	安靜地收拾餐具						
	將餐具、食物廚餘分類處理						
	清潔桌面及周圍環境						
	潔牙						
	洗手						

二、食物盤餘量評估

由於每日午餐供應食物的剩餘情形，及每位學生餐盤中食物剩餘情形，可以瞭解學生飲食是否有偏差，教師可根據學生飲食偏差情形設計教學或特別指導活動。例如某日學校午餐供應芥蘭菜，教師發現當天蔬菜剩餘量別高，顯示學生不能接受此種蔬菜。因此教師可以去搜集關於芥蘭菜的來源、種植、營養等相關資料，整理張貼於班級午餐佈告欄中，並且利用相關課程實施教學。

對於偏食情形較嚴重的學生，可以利用特定食物盤餘記錄表，請學生自己根據其偏食之食物攝取情況記錄，除了對學生本身有提醒作用，也是教師評估學生偏食情形有無改善，擬定進一步輔導計畫的參考。下表為蔬菜盤餘記錄表的示例。

蔬菜盤餘紀錄表

年 班 姓名：

盤餘量* 日期(菜名)	全剩下或 幾乎全剩下	剩下約 2/3	剩下約 1/2	剩下約 1/3	全吃完或 幾乎全吃完
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					
月 日()					

*一份量以通常供應一位學童之份量為準

三、知識測驗

依據生活、衛生、營養教育重點及內容，教師可編製測驗，測量學生對於相關知識的瞭解程度及找出待加強的地方。由於高、中、低年級學生年齡不同形成認知層次的差異，所以教學內容與設計並不相同，測驗的編製亦應配合。

學校午餐教育重點在於行為的養成，由於知識的獲得並不能代表行為的形成，所以知識測驗結果僅為午餐教育實施之參考，並不能做為午餐教育成效評估的唯一方法。

四、生長及健康記錄

由學生身高、體重、健康檢查記錄可以評估學生營養狀況，做為午餐教育計畫擬訂或成效評估之參考。例如發現學生有體重過重或過輕的情形，在進一步瞭解其生活型態——包括運動和飲食習慣，找出原因，若為飲食不均衡（如過量、偏食或吃太少）所引起的，則可利用午餐教育機會予以特別指導。

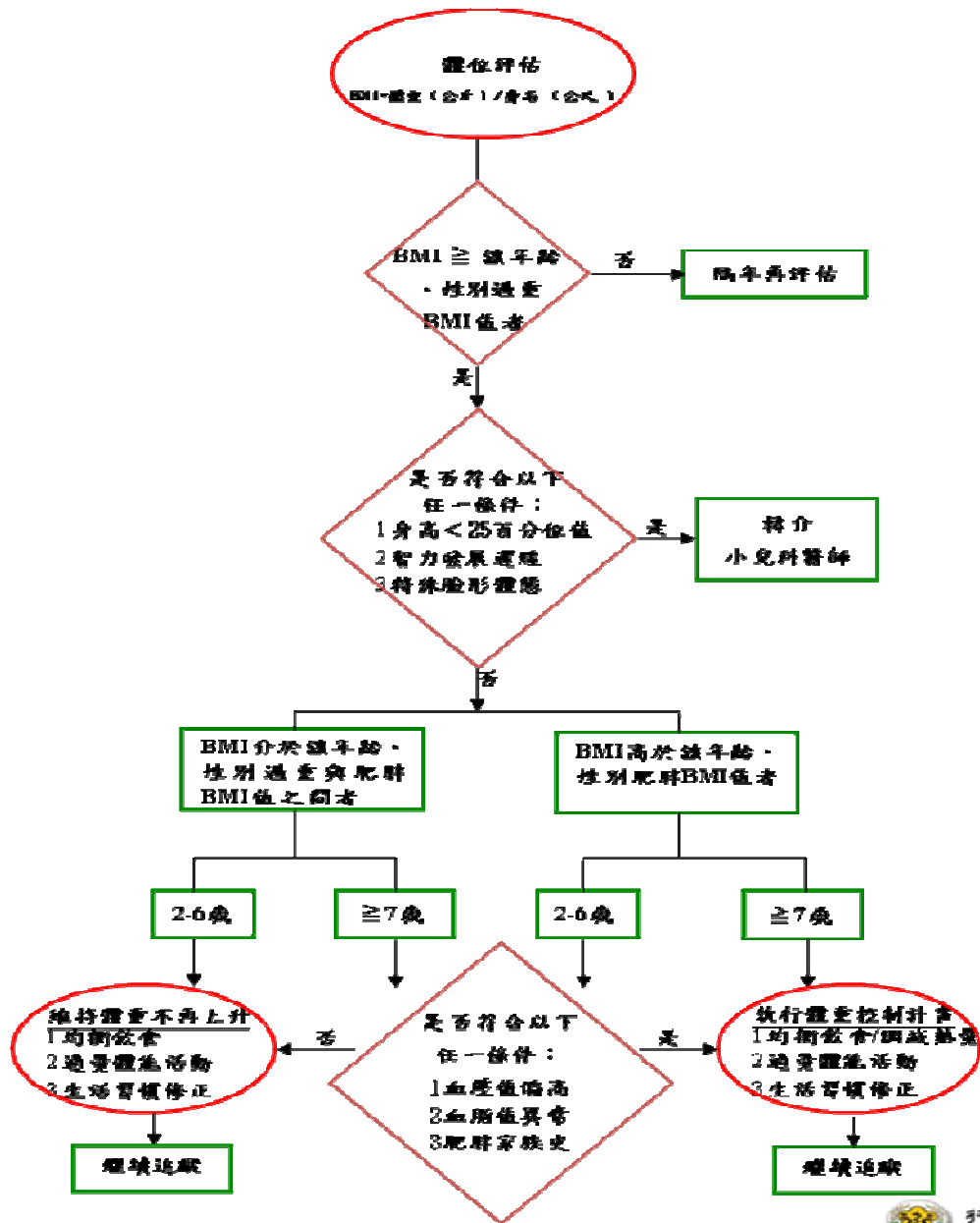
身體質量指數（body mass index, BMI）是目前普遍認為評估兒童和青少年體位最簡易、準確的指標，且 BMI 與體脂肪量有很好的相關性。BMI 計算方式為 $\text{體重(公斤)}/\text{身高(公尺)}^2$ ，成人正常的體重範圍是 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，不過兒童或青少年仍處生長發育階段，因此評估學生體位狀況，應同時考慮性別、年齡、體重和身高。計算出學生 BMI 後，可依民國 91 年行政院衛生署公布制定 2 至 18 歲兒童及青少年的肥胖定義評估學生體位狀況，並根據過重/肥胖兒童與青少年之篩選及處理流程進行下一階段追蹤處理。但需注意的是應建立學生正確的體型意識及了解正確的體重控制方法，避免過度的節制飲食造成飲食及營養失調，進而產生負面情緒等；可參考行政院衛生署於 94 年出版之青少年體型意識與節制飲食參考手冊。

行政院衛生署兒童及青少年肥胖定義（BMI標準）

年 齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
	(BMI 介於)	(BMI $\geq$)	(BMI $\geq$)	(BMI 介於)	(BMI $\geq$)	(BMI $\geq$)
2	15.2-17.7	17.7	19.0	14.9-17.3	17.3	18.3
3	14.8-17.7	17.7	19.1	14.5-17.2	17.2	18.5
4	14.4-17.7	17.7	19.3	14.2-17.1	17.1	18.6
5	14.0-17.7	17.7	19.4	13.9-17.1	17.1	18.9
6	13.9-17.9	17.9	19.7	13.6-17.2	17.2	19.1
7	14.7-18.6	18.6	21.2	14.4-18.0	18.0	20.3
8	15.0-19.3	19.3	22.0	14.6-18.8	18.8	21.0
9	15.2-19.7	19.7	22.5	14.9-19.3	19.3	21.6
10	15.4-20.3	20.3	22.9	15.2-20.1	20.1	22.3
11	15.8-21.0	21.0	23.5	15.8-20.9	20.9	23.1
12	16.4-21.5	21.5	24.2	16.4-21.6	21.6	23.9
13	17.0-22.2	22.2	24.8	17.0-22.2	22.2	24.6
14	17.6-22.7	22.7	25.2	17.6-22.7	22.7	25.1
15	18.2-23.1	23.1	25.5	18.0-22.7	22.7	25.3
16	18.6-23.4	23.4	25.6	18.2-22.7	22.7	25.3
17	19.0-23.6	23.6	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3
18	19.2-23.7	23.7	25.6	18.3-22.7	22.7	25.3

資料來源：行政院衛生署(民91年)

過重/肥胖兒童與青少年 之篩選及處理流程



資料來源：行政院衛生署(民91年)

二、學校午餐教育活動

(一)午餐生活教育活動設計

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系 林如萍教授

學校午餐計畫之實施，除了供應合乎營養、衛生要求之食物以增進學童健康外，另一個重要的目標是希望配合整個學校午餐供應過程進行生活教育，引導學生建立良好的生活習慣。

可與學校午餐供應配合進行之生活教育主要內容包括：良好的飲食習慣、正確的進餐禮儀、惜福愛物的態度、互助合作的精神等項目。

一般而言，生活教育必須使受教者瞭解為何要做、要如何做、更要樂於身體力行才能收效，達到養成良好生活習慣的目標。因此，在學校內配合營養午餐實施生活教育，除了要掌握上述之主要相關內容，並且應有適切的教學活動設計，善用午餐進餐時間或與相關的學習領域（如：健康與體育、綜合活動、社會、自然與生活科技等）教學配合，使得生活教育在活潑、有趣、生活化的情境下進行，避免流於教條式或落入八股窠臼。

下面擬就：良好的飲食習慣、正確的進餐禮儀、惜福愛物的態度、互助合作的精神四項生活教育之教學活動設計提出建議並說明指導重點，教師可參酌實施。

壹、午餐生活教育教學活動建議

主題	內容	教學時機及方式
一、良好的飲食習慣	1. 佈置進餐環境	1. 利用午餐前時間整理教室環境 2. 利用班會或綜合活動進行午餐分組 3. 配合美勞課製作小組桌卡、午餐公布欄、海報佈置 4. 利用午餐進餐時間，播放適合的播音內容 5. 教師製作營養新知，貼於午餐公布欄供學生參考
	2. 排隊依序取用午餐	1. 利用午餐時間、綜合活動時間指導 2. 於午餐時間進行廣播宣導
	3. 以適當的速	利用健康與體育領域課程或綜合活動

	度進餐	進行單元活動
	4. 改正偏食習慣	1. 利用午餐時間進行廚餘調查瞭解偏食情形 2. 安排學生參觀學校廚房工作情形 3. 利用健康與體育、綜合活動進行活動單元 4. 結合自然課說明食物的來源 5. 安排家長到校共進午餐並舉行座談會 6. 安排親子活動營邀請家長與學生共同參與協助學生培養良好飲食習慣
二、正確的進餐禮儀	1. 保持良好姿勢進餐 2. 安靜進餐 3. 以正確的方式取用食物	1. 利用午餐時間指導 2. 利用健康與體育、綜合活動進行單元活動
三、惜福愛物的態度	1. 瞭解食物的生產製造過程並養成珍惜、不浪費食物的習慣	1. 安排戶外教學課，如參觀農場、食品工廠，可結合自然、藝術與人文領域或鄉土教學 2. 安排學生參觀學校廚房工作情形 3. 配合自然課規劃班級菜圃種植蔬菜 4. 利用健康與體育、綜合活動進行單元活動
	2. 感謝為大家服務的午餐工作人員	1. 利用健康與體育、綜合活動進行單元活動 2. 利用午餐時間指導 3. 配合美勞課作感謝卡或分組製作感謝海報
四、互助合作的精神	1. 協助午餐供應工作	1. 安排學生輪流擔任午餐供應相關工作 2. 配合綜合活動培養學生共同合作的精神

貳、午餐生活教育指導重點：

一、良好的飲食習慣：

1. 進餐環境的佈置

創造一個愉快的進餐環境是培養良好飲食習慣的首要工作，並且進餐環境對飲食衛生有很大的影響。

(1) 室內清潔

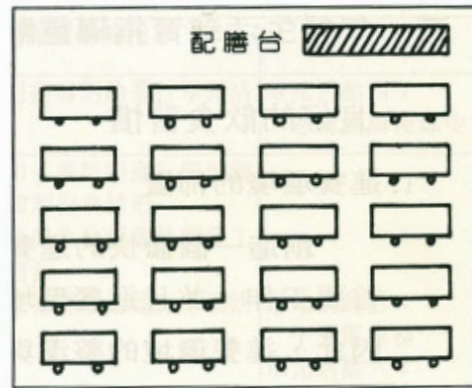
進餐前宜將教室稍做清理，如：將黑板擦拭乾淨並將粉筆灰清除，以免不慎汙染食物。若垃圾過多應先清理，避免發出異味影響進餐氣氛。除特別地區或天候狀態（臨海海風強勁地區、大風雨等），教室窗戶應開啟，使室內空氣流通。

(2) 餐桌準備

教師於學期初可將全班學生編成若干午餐分組，午餐時，學生依分組合併桌椅，以小組方式進餐，一方面可增進愉快氣氛，另一方面則可透過同儕互動方式矯正不良飲食習慣。因此，分組時教師可參酌個別飲食情況加以編組，如：進食速度太快、太慢者；食慾佳與偏食者便可考慮安排於同組，小組人數以 4-8 人為宜。進餐前，各組將桌椅排定（桌椅排列方式參見下圖），桌面收拾清潔，準備用餐。教師可輪流與各小組學童共餐，便於觀察學生進餐，且教師進餐之動作、態度對學生有身教之效。教師可鼓勵各小組利用美勞作品佈置餐桌。

1. 低年級適用：

2 人一組

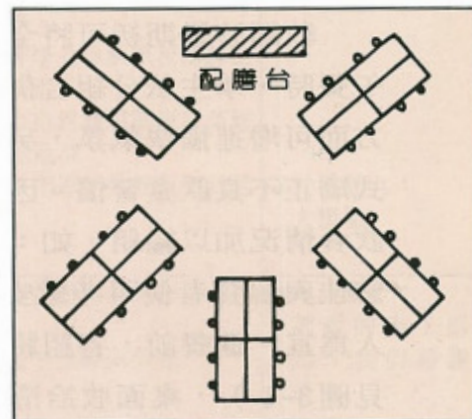
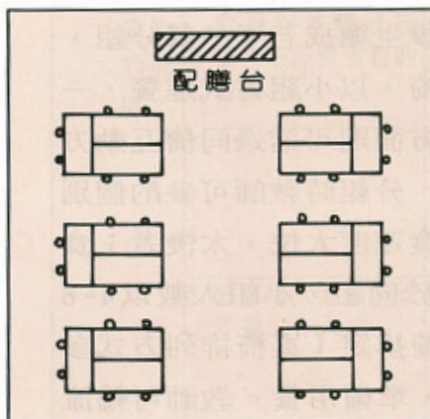
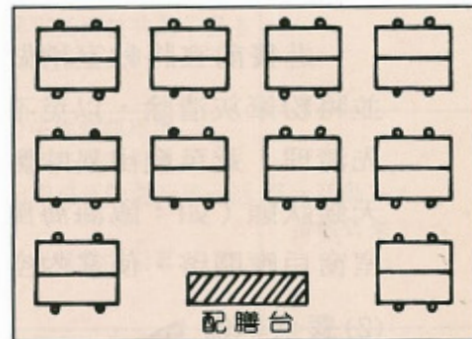


2. 中、高年級適用：

4 人一組

6 人一組

8 人一組



(3) 教室美化

教師可指導學生利用教室公布欄或教室壁面，設立「午餐公布欄」或與學校午餐有關之標語、畫作以美化教室。

(4) 午餐播音

午餐時間學校可擬定播音計畫，配合午餐進行播放適合的音樂，或利用播音傳遞午餐教育相關資訊。擬定播音計畫需考慮：

- 配合進餐流程：準備及收拾時可以播放節奏輕快的音樂，用餐時則以柔和的速度較慢的曲子較適合。
- 符合學生喜好：學校可以透過簡單的調查，瞭解各班級學生期望於午餐時間聽到的播音內容及音樂曲目。

- 配合午餐教育：午餐播音亦可配合午餐教育相關活動，如：播放廣播小短劇傳遞午餐教育相關資訊、午餐教育歌唱比賽、作文比賽優勝作品發表等。

擬定午餐播音計畫可以「週」為單位，參酌上述因素選定播放曲目，並應注意播音音量大小、播音品質，避免音量過大或播音品質不佳造成反效果。

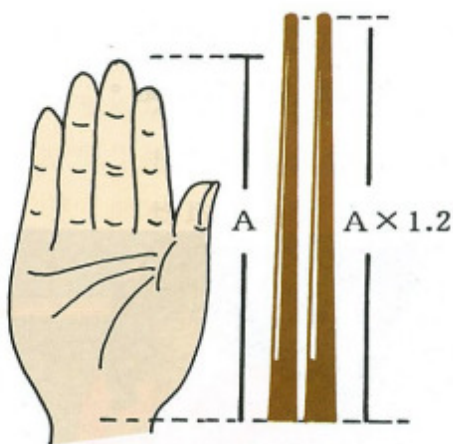
2. 取用午餐

待午餐服務同學準備妥善時，教師可指導學生依小組順序排隊領取午餐，並留意輕取餐具盡量不使發出聲響，且避免接觸杯、碗上口或菜餚。待全班同學均取得食物，班長或小組長帶領全班或小組說完感謝語後才可開始用餐。

3. 用餐

教師在用餐時，隨機教導正確的用餐方法：

- 正確使用碗筷的姿勢（筷子長度標準與正確拿法如下圖）。
- 米飯、麵包、饅頭及菜要交互食用。
- 有刺的魚肉宜單獨食用，不要與其他食物一起放入口中，以免無法分辨魚刺而誤食。
- 咀嚼時左右牙齒交互使用。
- 進餐速度不宜過快或過慢，應養成細嚼慢嚥、不急不徐地進餐習慣。教師亦可利用活動說明進餐速度太快對消化的不良影響，及細嚼慢嚥的好處。



筷子的長度標準

註：筷子的長度= $A \times 1.2$ 。易於持用的基本條件：

- ① 質輕。

- ②長度適中。
- ③筷尖不滑溜。
- ④捏持筷尖時，筷子頭張開約莫一根小手指頭的厚度為宜。
- ⑤圖所示是筷子標準長度。通常為 17-23 公分，重約 20 公克最恰當。



筷子正確拿法

註：首先正確輕巧地拿好筷子，再如圖般，確認以下三點。

- ①二根筷尖齊頭，筷子頭部露出手部 1 公分。
- ②拇指前端輕輕固定在第二指關節的前方。可在拇指幾個點挪一挪試試。
- ③下側的一根固定不動，筷尖開閉時僅上側一根動即可。

4. 偏食問題

由國小學童的飲食及營養狀況調查研究結果發現：「偏食」是十分常見的學童飲食問題。偏食習慣的成因如：受父母親飲食習慣及進食態度影響、烹調方式不當、指導進食者（如：父母、教師）缺乏正確營養觀念等。

設計學校午餐時除考慮營養、衛生因素之外，亦需考慮兒童飲食喜好，避免引起學童偏食習慣。可行的做法，如：經常變換食物種類、運用食物顏色或以適當的調味品及香料使食物散發香味刺激食慾；同一餐中各菜式之調味與烹調法應避免重複；選擇易咀嚼、消化之食物；配合氣候、節令供應食物等。

透過學校午餐，教師可觀察學童的飲食習慣，瞭解是否有偏食行為，並經由相關活動引導，建立對食物營養的正確觀念，糾正偏食習慣。教學活動內容可包括：

(1)廚餘調查

透過午餐分組之小組長或直接由個人記錄每日廚餘量，教師據此數據表揚不偏食者，並進一步瞭解學童的偏食習慣。

(2)參觀廚房

學童可藉由參觀活動瞭解食物烹製過程及團體膳食的限制，進而接受並喜愛學校午餐。

(3)設計學校午餐菜單

教師可安排學童自行設計學校午餐菜單，經由設計的過程瞭解均衡飲食的原則、團體膳食製備的限制，並由同儕不同的食物喜好相互影響以改變對食物的態度。

(4)票選”我最喜愛的學校午餐菜單”

教師可安排學童以票選方式選出個人最喜愛的學校午餐菜單，以增進學童對學校午餐的認識及喜愛。同時亦可幫助學校午餐設計者瞭解學童對午餐各菜式的好惡情形，可進一步瞭解其瞭解原因，作為未來菜單設計或營養教育之參考。

(5)食物專題

教師可針對學童較不喜愛的食物進行「食物的故事」活動，如「蔬菜的故事」，以說故事或故事接龍的方式，介紹該食物的成長、製作過程、營養價值等，鼓勵學生進食。

(6)家長參觀日

學童飲食習慣受家庭影響很大，教師應主動與家長聯繫，了解學童飲食背景，找出不良飲食習慣之癥結，取得家長合作共同努力克服。

學校可舉行家長參觀日，邀請家長到校共同進餐，實地了解學校午餐及子女在校進餐情形，做到家庭、學校相互配合。

二、正確的進餐禮儀

透過學校午餐可教導學生基本的進餐禮儀，培養學生良好的生活習慣。有關進餐禮儀之指導重點如下：

1.進餐前：

進餐前應依序排隊取用餐具、餐點，不爭先恐後，並對服務的同學表示謝意。先行取妥者，應靜靜坐在座位上等候全班同學一同進餐。

2.進餐中：

(1)進餐姿勢

進餐時，身體應端坐並端起飯碗，避免伏著吃、姿勢歪斜、支頭盤膝等不良姿勢。

(2) 安靜進餐

進餐中不可離開座位到處走動，養成安靜進食習慣。咀嚼食物時應閉著口，咳嗽、打噴嚏要掩口鼻。口中含著食物不要說話，與鄰座同學交談盡量不提不愉快的話題且音量不宜過大。

(3) 食物的取用

喝湯、牛奶時應雙手端起湯碗、牛奶杯，少量慢慢飲用，避免發出聲音。

麵包、饅頭要撕開來吃，三明治可小口咬著吃、避免將麵包、饅頭泡在湯中食用。

3. 進餐後：

依序將餐具分類收拾好，並清潔桌面，輕聲將桌椅還原。餐後不做激烈運動，靜靜休息。

教師可於相關課程(如：生活課程)講授正確的進餐禮儀，並可利用午餐時間安排活動督促學生身體力行。可行的活動如：午餐時間小組禮儀競賽，低年級至中、高年級班級觀摩、共同進餐等。教師陪同學生進餐時宜注意本身進餐姿勢等禮儀，以收身教示範之效。

三、惜福愛物的態度

教師可利用學校午餐教育引導學生瞭解盤中食物得來不易，要常懷惜福感恩之心，並珍惜、不浪費食物。教師可進行的活動如：

1. 參觀農場、食品加工製造廠

使學生瞭解作物栽種、養殖或加工製造的過程。

2. 參觀學校午餐廚房

讓學生體驗廚房工作之辛勞。

3. 班級菜圃

利用學校空地，以班級為單位負責栽種蔬菜，提供學校午餐食用。學生可由親自動手栽種、收穫的過程，體驗農人的辛勞並更能愛惜食物。蔬菜種類的選擇要考慮：季節、地區氣候、土壤條件、病蟲害等因素。

4. 感謝語競賽

教師可引導學生針對食物供應過程中的工作人員發表感謝語，以小組競賽方式或以全校公開甄選方式，鼓勵學生以簡短文字表達心中謝意，優秀作品可利用午餐時間播音，帶領全體學生一起朗誦，或製成標語張貼於教室或午餐公布

欄。

四、互助合作的精神

學校午餐在進餐準備到收拾的整個過程中，教師可視學生的體力及能力適當地安排學生輪流負責相關工作。如：午餐前環境清潔、排定桌椅、提取午餐菜餚、分配午餐、收拾餐具等。透過分工合作的工作經驗，使學童能養成勤勞的習慣並培養互助合作的精神。教師在安排工作時，應留意學童的個別狀況（如：健康情形等），並事先對每項工作的安全、衛生注意事項作清楚的說明及示範，避免發生意外。高年級學生可為低年級學生分擔部分低年級無法勝任的工作（如：提取、分配午餐菜餚等）。

教師可針對熱心、負責的服務學生加以表揚，並引導學生瞭解互助合作的重要性。

午餐生活教育活動

單元一、從田園到餐桌

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小

教學目標：

1. 瞭解食物的生產及供應過程
2. 培養感恩、惜福的態度

課前準備：

1. 教師可先安排學生參觀農場、稻田、菜園、食品加工廠、學校午餐廚房。
2. 教師事先製作食物生產流程圖片（補充資料 1-1）。

活動過程：

1. 教師可與學生討論：「午餐是怎麼來的？」「有沒有人參觀過農場、稻田、菜園、食品加工廠、學校午餐廚房？」
2. 教師於午餐中取 1 類食物，如米飯、蔬菜、肉品、牛奶，與學生討論該食物的生產、製備及供應過程。
3. 認識食物生產流程，教師可選擇以下其中一種方法：
 - (1) 使用食物生產流程圖片（以海報或是投影片方式）說明各類食物生產、製備及供應過程。
 - (2) 將全班學生平均分成 4 組，並將 4 類食物生產流程圖片影印後剪開，並分給各組各 1 類的食物流程圖片，讓學生排序食物流程，並請各組學生上台解說 4 類食物的生產、製備及供應過程。
4. 教師總結食物得來不易，建議學生應抱持感恩、惜福之心情用餐。

補充資料 1-1：食物生產流程圖片

1. 蔬菜



圖 1 農夫播種

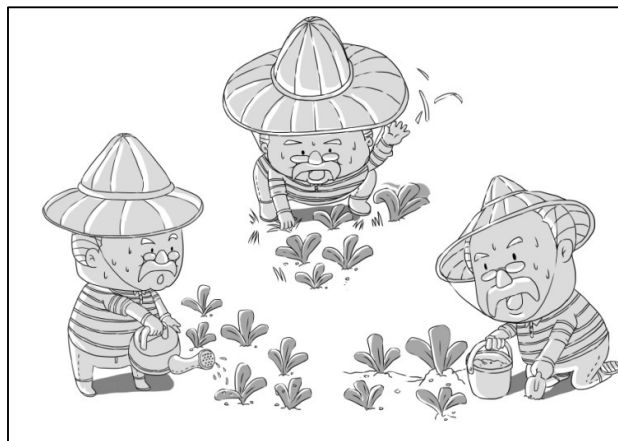


圖 2 灌溉、除草、施肥



圖 3 採收

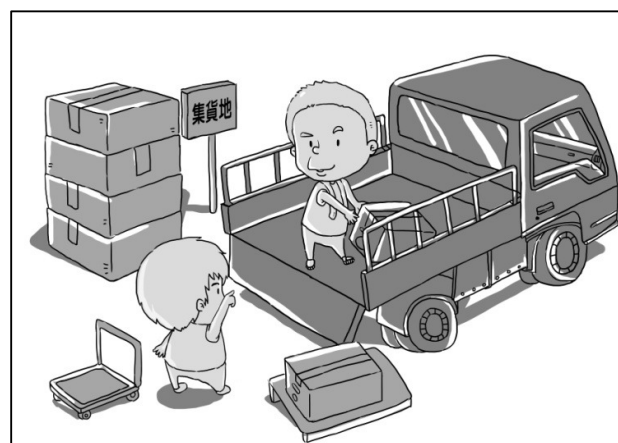


圖 4 送至集貨地



圖 5 化驗農藥殘留



圖 6 分級包裝

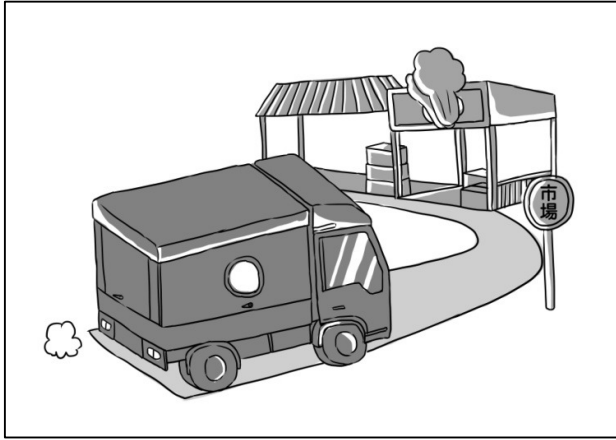


圖 7 送至市場

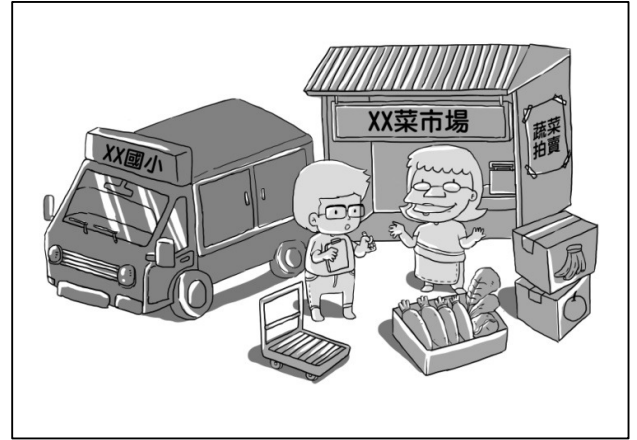


圖 8 學校採買



圖 9 驗貨

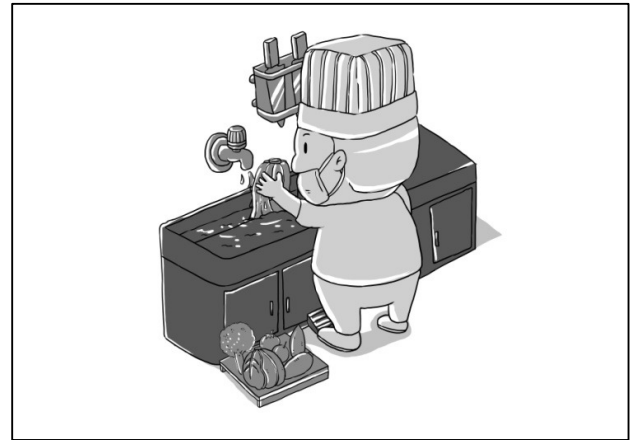


圖 10 清洗



圖 11 烹煮

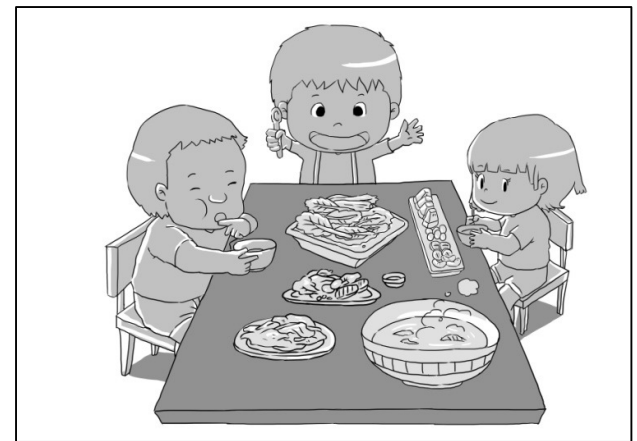


圖 12 可口蔬菜

2. 米飯



圖 1 農夫播種



圖 2 插秧

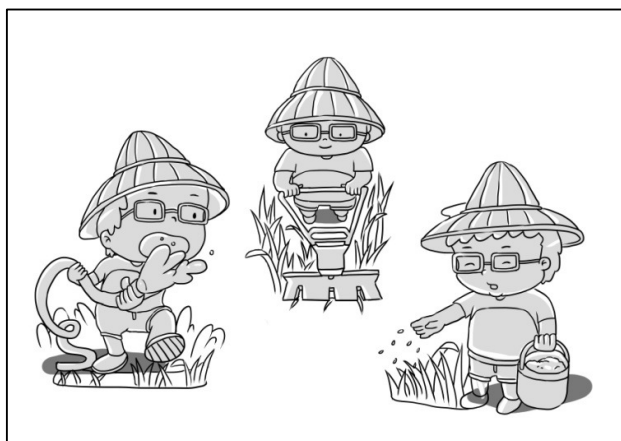


圖 3 灌溉、除草、施肥

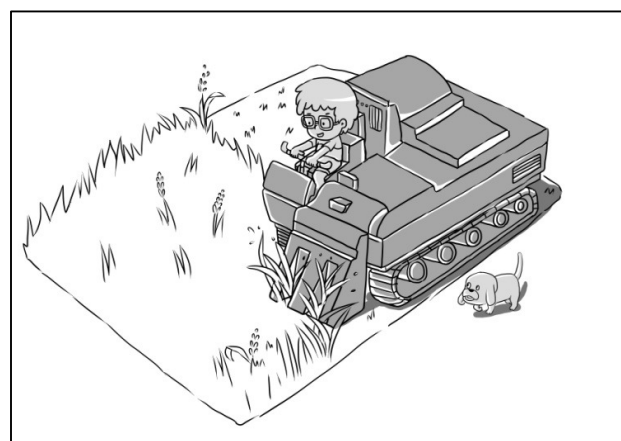


圖 4 收割

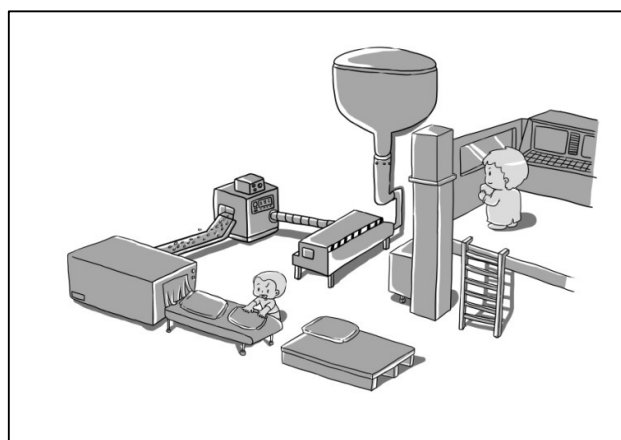


圖 5 送至碾米廠、碾米、包裝



圖 6 市場銷售

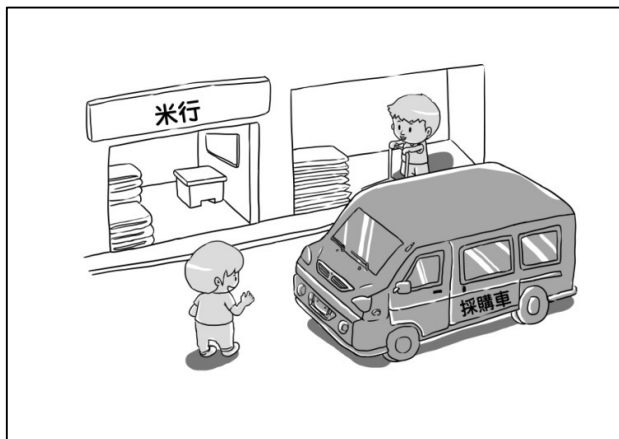


圖 7 學校採買



圖 8 驗貨

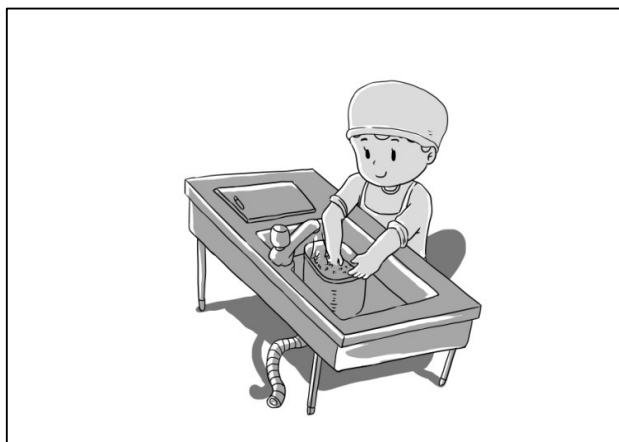


圖 9 清洗

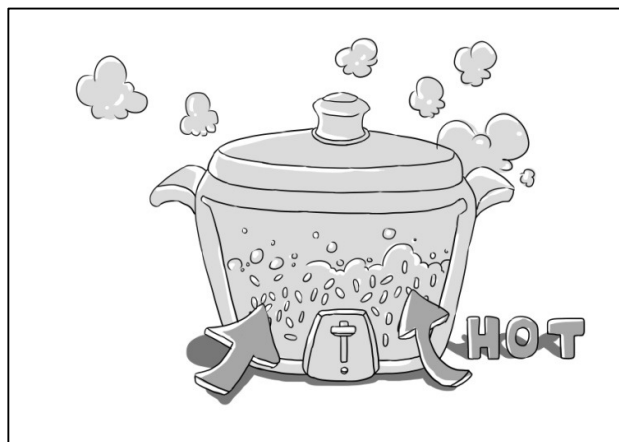


圖 10 烹煮

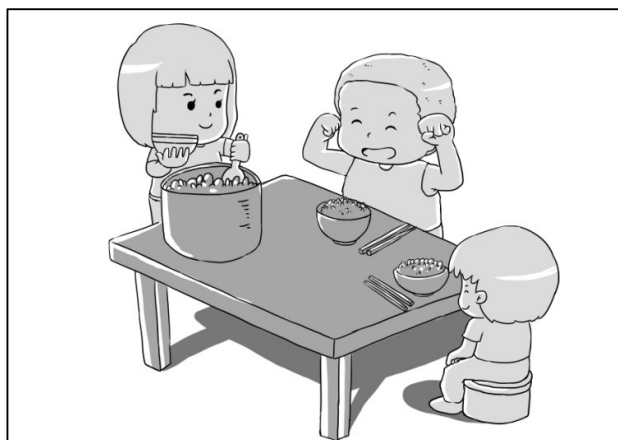


圖 11 香噴噴的飯

3. 豬肉

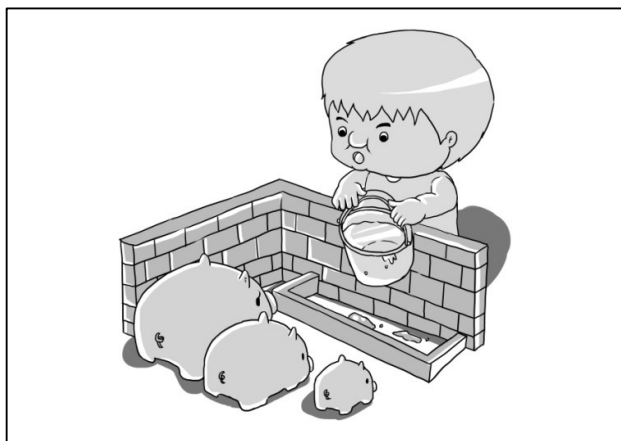


圖 1 養豬場

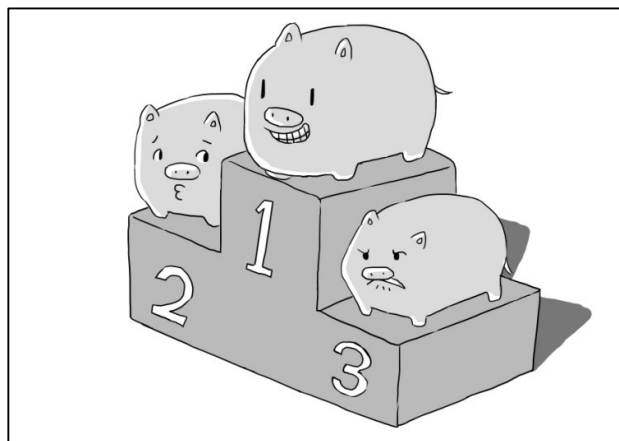


圖 2 拍賣場

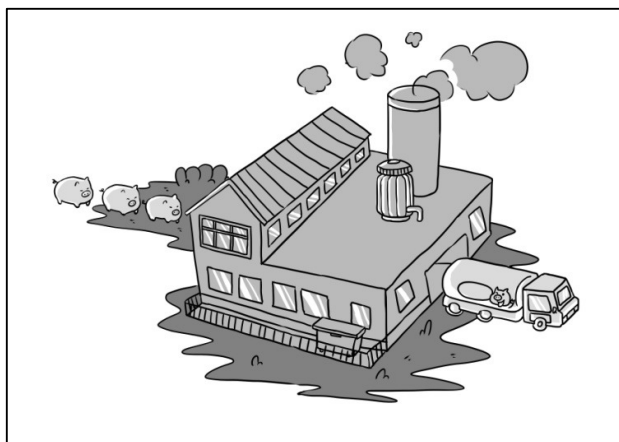


圖 3 屠宰場

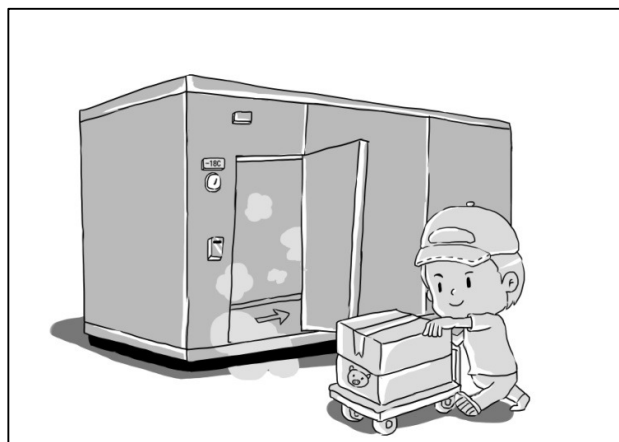


圖 4 包裝冷凍

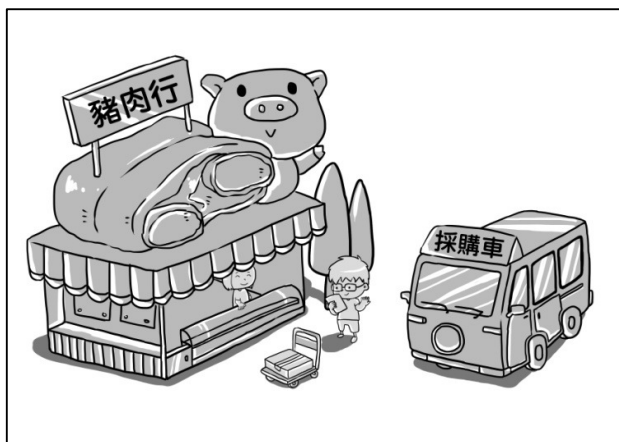


圖 5 學校採買



圖 6 驗貨



圖 7 清洗

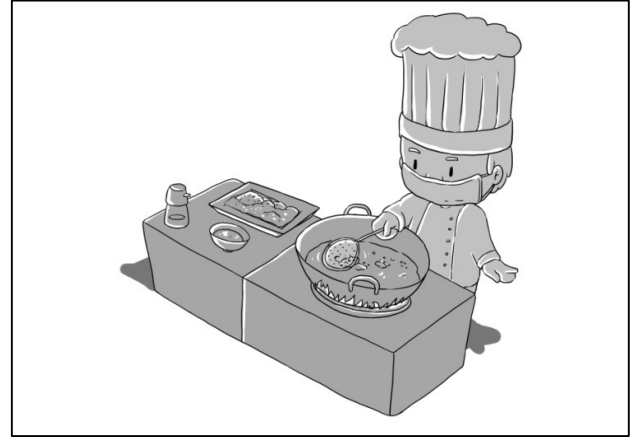


圖 8 烹煮

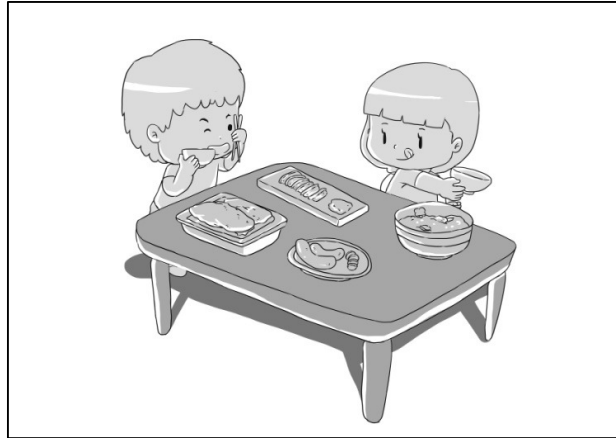


圖 9 可口豬排

4. 牛奶



圖 1 種植牧草

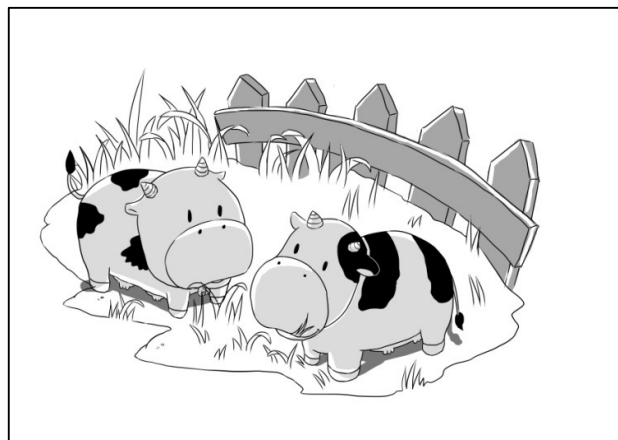


圖 2 養牛

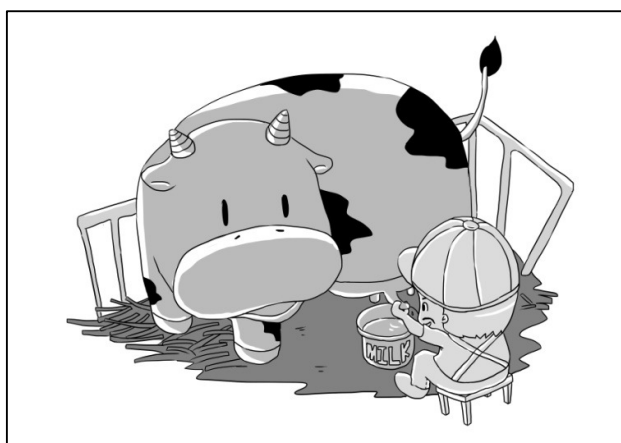


圖 3 擠牛奶

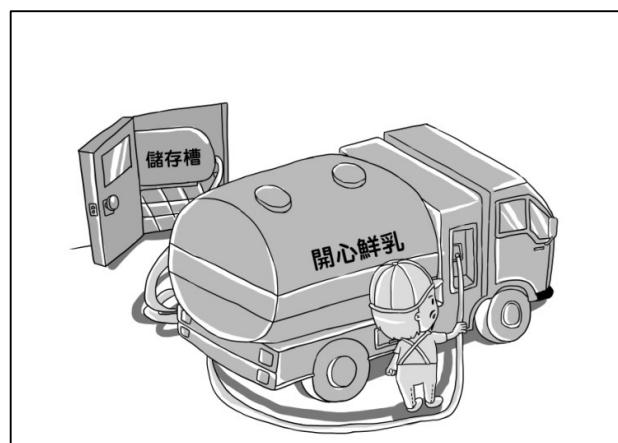


圖 4 送至牛奶工廠

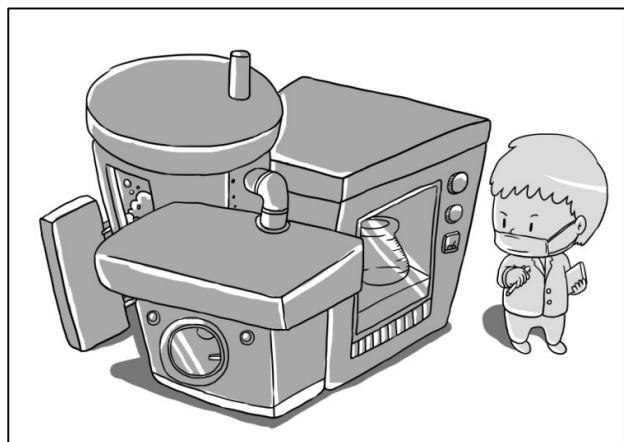


圖 5 殺菌處理

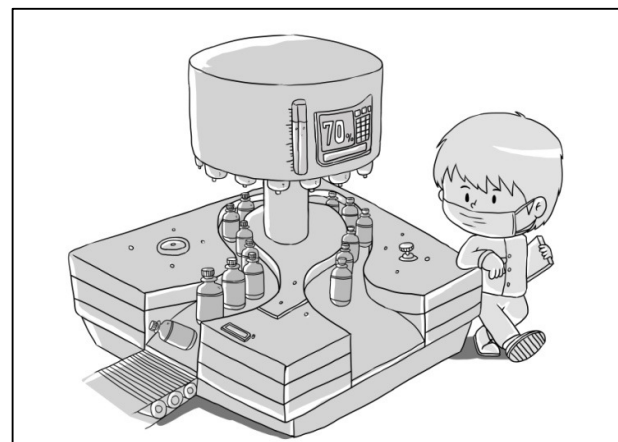


圖 6 裝罐



圖 7 送至學校

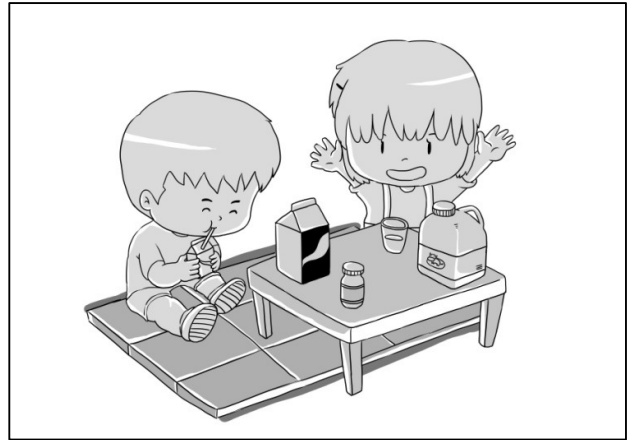


圖 8 美味鮮乳

延伸活動（20 分鐘）：

親愛的廚師（媽媽、叔叔、伯伯、阿姨），我們感謝您

教學對象：國小低、中年級

1. 此活動目標為讓學生瞭解午餐廚房工作人員的辛勞，培養感恩的心。
2. 教師事先安排學生參觀學校午餐廚房，瞭解廚房工作人員的工作情形。
3. 教師請學生發表參觀學校午餐廚房時所見到的情形及感受，例如工作人員的穿著、洗菜、切菜、準備食材、烹飪等。
4. 教師歸納工作人員工作情形及辛勞，例如夏天廚房很熱、冬天洗菜手很冷、搬東西和煮菜很費力等。
5. 請學生作一句對廚工（媽媽、叔叔、伯伯、阿姨）的感謝話，並於適當時機表達，例如，工作人員送飯至教室時、將餐具送回廚房時、用餐前、學期結束時以卡片表達。

單元二、慢吃細咬好好吃

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小高年級、國中

教學目標：

1. 瞭解咀嚼的重要
2. 瞭解進餐速度太快或太慢的缺點
3. 體驗適當咀嚼及不足的感受

活動過程：

1. 教師問學生為什麼需要咀嚼（例如：讓食物更好消化、避免肚子痛、維持良好體重）。
2. 教師問學生自己吃飯的速度是快、慢或適中，並請 1 位自認吃飯很快的學生發表，他為什麼吃飯很快？吃得快有什麼感受？同樣的請 1 位吃飯速度慢的學生發表。
3. 請學生先吃一口飯咀嚼 10 次後吞下，之後再吃另一口飯咀嚼 30 次後吞下，請學生發表這之間有什麼差別，例如，飯是甜的、10 次後仍有飯粒、30 次不到就想吞了。
4. 瞭解進餐速度太快或太慢的缺點，教師可選擇以下其中一種方法：
 - (1) 教師詢問學生進餐速度太快或太慢的缺點，
 - (2) 教師安排 4 位同學演出「急驚風與慢郎中」故事劇（見補充資料 2-1），角色為：小明、小華、老師、護士小姐。
 - (3) 教師可參考以下內容向學生說明為何要以適當速度用餐。
 - 進餐速度太快的壞處：狼吞虎嚥容易噎到和消化不良，導致肚子痛。
 - 進餐速度太慢的壞處：時間不夠，所以吃的食物份量不足，容易餓或導致胃痛。
 - 適當速度進餐的好處：品嚐出飯菜的美味、幫助消化、避免吃過量。
5. 教師提醒學生放進口裡的食物一次不宜太多，咀嚼要左右牙齒交互使用，鼓勵學生以適當速度進餐，維護身體健康。

延伸活動（20 分鐘）：餐桌禮儀高手

教學對象：國小低、中年級

1. 此活動目標為讓學生瞭解正確的用餐禮儀，建立正確的飲食態度及用餐習慣。
2. 教師事先製作 5 張卡片，列出以下情況：吃飯時走來走去、吃飯時翹腳、邊吃飯邊講話、邊吃飯邊看書/電視/玩手機、吃飯掉一堆飯粒。
3. 教師安排 5 位同學演出各狀況，請學生發表各狀況為什麼不好。
4. 教師與學生討論吃飯正確的態度與方式，隨著學生的指正，請表演的同學做出正確的用餐行為：用餐時不走來走去、用餐時不翹腳、用餐時能專心安靜進食、每用餐時不掉飯菜等。

補充資料 2-1：「急驚風與慢郎中」劇本

有一天，大家正在教室中用餐...

小明：唉，咳！咳！（雙手抓住脖子、咳個不停）

小華：你怎麼了？發生了什麼事？

小明：滷...蛋，滷蛋...，卡...住了...

小華：讓我幫幫你

小明：好了！沒事了，謝了！（一面又大口大口吃了起來）

吃完了！（拍拍肚子）

小華：哇！小明你吃完了啊？

小明：是啊！這沒什麼，要不是那要命的滷蛋卡住喉嚨我早就吃完了！小華，你怎麼都沒吃啊？

小華：等我把這本漫畫書看完再說...（一邊看書、一邊吃飯）

小明：那我要出去玩了，不等你了...（噹！噹！上課鐘聲響了...）

小華：沒時間吃飯了！算了！（將飯菜倒掉）

（當全班說，「起立！敬禮！老師好！」的同時，小明和小華趴在桌上。）

老師：咦！小明、小華你們怎麼了？趴在桌上，身體不舒服嗎？

小明、小華：老師，我...肚子不舒服...

老師：小明，你先說。

小明：我的肚子痛。

小華：我也是。

（老師把小明和小華帶到保健室找護士小姐）

護士：小明、小華，你們兩個真是一對寶，「急驚風與慢郎中」。小

明，你進餐時囫圇吞棗的，將食物往肚子裡塞，當然會胃痛了！小華，你一邊看書一邊吃飯，吃太慢時間不夠便不吃了，肚子餓的受不了，當然會鬧胃疼了！

小華：喔！原來吃太快不好啊！

護士：當然，吃飯要細嚼慢嚥，如此才能助於消化，也才能品嚐出飯菜的好滋味，更不會因為吃太快不知不覺吃得太多，導致肥胖喔！

小明：（不好意思的摸摸頭）原來如此！

小華：那...可是，我是慢慢吃啊！為什麼也會胃痛呢？

護士：你邊看書邊吃飯，速度是慢，但吃飯不專心，只是花了很多時間，也未見得細嚼慢嚥，是不是？肚子太飢餓，也會對胃不好，當然也就鬧胃痛了。

小明、小華：謝謝你，護士阿姨，下次我們再也不會再像「急驚風與慢郎中」了！

（隔天的營養午餐時間...）

小明、小華：一口一口慢慢吃...十五、十六（做咀嚼狀）、細細嚼，十九、二十（做咀嚼狀）、慢慢嚥，細細嚼來好滋味，慢慢嚥來助消化，細嚼慢嚥身體好！

(二)午餐衛生教育活動設計

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系 劉貴雲兼任副教授

台北市蘭雅國中 王凌雯老師

衛生教育也是學校午餐教育中重要的一環。透過學校午餐的進行和相關活動的實施，可教導學童與飲食相關的健康知識，激發學童對健康的重視，養成良好的健康習慣並進而成為日後健康生活的一部分。下面我們將學校午餐進行流程中有關”衛生”的部分列出幾個教育主題，包括有：運送飯菜的衛生，用餐前的餐前洗手，用餐時的飲食習慣，選用健康、安全的飲料，及餐後潔牙和餐具的衛生處理等。依據這些教育主題分別設計相關教學活動以做為教師輔導學校午餐衛生教育時之參考。教學活動的內容重點及運用教學時機如下：

壹：午餐衛生教育教學活動建議

主題		內容重點	教學時機及方式
運送飯菜	運送飯菜過程的衛生	1. 認識運送飯菜過程中如何避免汙染食物 2. 擔任運送飯菜的同學應注意自身清潔安全	1. 配合健康與體育、綜合領域課程教學 2. 利用綜合時間或班會時間選出、說明班上輪流運送午餐規則 3. 利用餐前時間提醒學生確實注意衛生與安全
用餐前	餐前洗手	1. 認識餐前洗手的重要性 2. 認識正確的洗手方法 3. 養成餐前洗手的習慣	1. 配合健康與體育、綜合領域課程教學 2. 利用餐前時間提醒學生確實做到 3. 利用朝會時間向學生說明洗手的重要性
用餐時	良好的飲食習慣	1. 認識良好的飲食習慣 2. 培養良好的飲食習慣	1. 配合健康與體育、綜合領域課程教學或班會、朝會時間宣導 2. 利用午餐時間向學生說明
	選用健康、安全的飲料	1. 認識飲料標示及優良飲料標誌 2. 食用前養成看標示好習慣	1. 配合健康與體育、自然課程教學或班會、朝會時間宣導 2. 利用午餐有供應飲品的时候

用餐後	餐後潔牙	1. 認識餐後潔牙的重要性 2. 知道正確的刷牙方法 3. 養成餐後潔牙的習慣 4. 瞭解如何正確使用牙線及含氟漱口水 5. 知道定期檢查牙齒的重要性	1. 配合健康與體育、綜合領域課程教學或班會時間宣導 2. 利用餐後指導時間 3. 可參考中華民國牙醫師公會全國聯合會網站 (http://www.cda.org.tw/index.htm)
	餐具的衛生處理	1. 認識餐具分類處理及廚餘回收的重要性 2. 養成用餐後餐具清理與廚餘回收的好習慣	1. 配合健康與體育、綜合領域課程教學或班會、朝會時間說明 2. 利用餐後指導時間

除了上述的衛生教育主題外，還有許多學校午餐進行上的小細節也是不容忽視的。比方說告知學童進餐中如上廁所回來繼續用餐時一定要洗手，以免進出洗手間造成手部汙染，使沾染上的細菌物入口而妨礙健康；再則要注意用餐空間的清潔，如通風、灰塵、粉筆灰的清除等。另外，若班上有感冒咳嗽的學童，應特別叮嚀，咳嗽時勿對著他人或自己的飯菜，應以手帕或衛生紙摀住口鼻，避免病毒或細菌隨飛沫傳播到他處。

午餐衛生教育活動

單元一、用餐衛生我最行

活動時間：20 分

教學對象：國小、國中

教學目標：

1. 瞭解洗手的重要性及方法
2. 培養學生用餐前洗手的習慣

課前準備：

1. 將洗手方法的五步驟印製出 A4 大小的教學示範圖（見補充資料 1-1），並準備磁鐵供上課時將圖示貼於黑板，協助教學說明。
2. 以網袋裝置香皂（或洗手乳），以備課堂示範及課後懸掛於洗手台邊。
3. 於上課前，在黑板上畫出一雙手。

活動過程：

1. 教師請學生閉目回想在這之前手曾碰觸過的 1-2 樣物品，例如：門把、書本、鉛筆、橡皮擦...等。
2. 請幾位學生說出物品可能有哪些，教師再詢問學生碰觸這些物品後，手中可能殘留何物？並將學生說出的答案書寫於黑板的「大手」中，如灰塵、細菌、病毒...等。引導學生瞭解手中極易存有肉眼看不到的微生物，並告知學生需在餐前洗手，以免微生物隨者食物進入體內。
3. 先請 1-2 位學生演示洗手五步驟，注意學生可能忽略漏洗的部位，最後教師再依圖示逐步演示洗手的正確方法，也鼓勵全班學生跟著圖示一起做。
4. 若教師評估時間仍充足，可將班上分成 3-4 小組，輪流至洗手台實際執行洗手五步驟，加深學生印象。
5. 教師再提醒學生餐前洗手的重要以維持良好用餐衛生。

補充資料 1-1：洗手五步驟

1. 濕：打開水龍頭把手淋濕。
2. 搓：抹上肥皂或洗手乳，手心手背搓揉超過 20 秒。
3. 沖：用水將雙手洗沖乾淨。
4. 捧：小心捧一些水把水龍頭沖乾淨，然後關水。
5. 擦：以乾淨的毛巾或紙巾將手擦乾。



資料來源：行政院衛生署

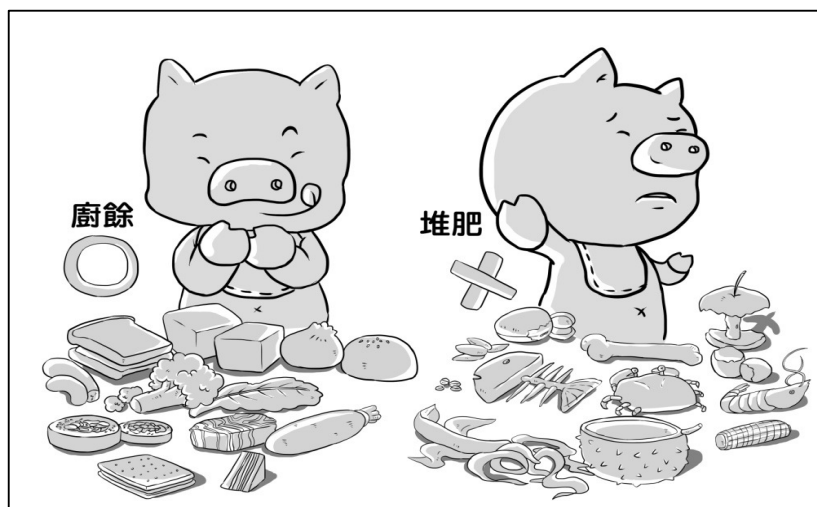
延伸活動（20 分鐘）：餐具要回家、廚餘要回收

教學對象：國小、國中

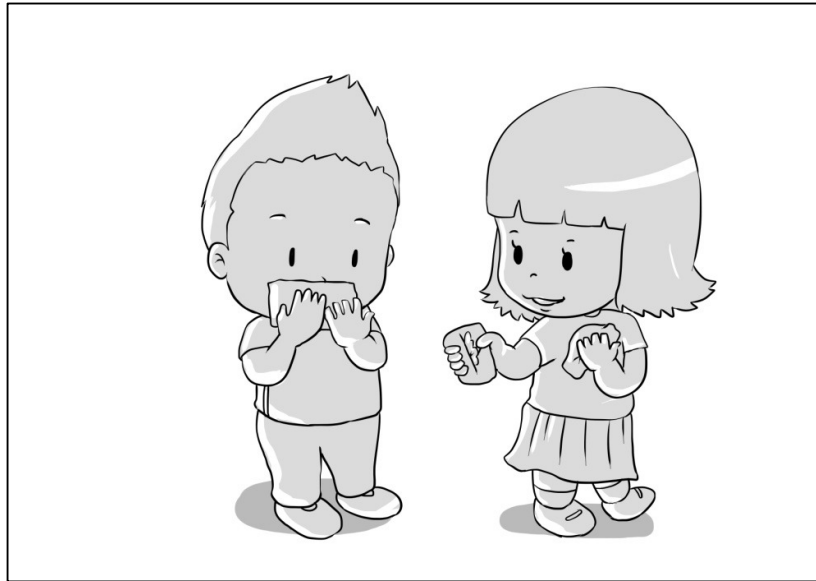
1. 此活動目標為讓學生學習餐後餐具處理方法以及廚餘回收注意事項，並了解餐後衛生的重要。
2. 可事先將餐後餐具處理流程印製出 A4 大小的教學示範圖（見補充資料 1-2），協助教學說明。
3. 教師詢問學生除了餐前洗手以外，還有什麼時候需要注意用餐衛生，並引導學生瞭解餐後餐具處理與廚餘回收的重要性。
4. 教師依餐後餐具處理流程圖示向學生說明如何做好餐後衛生。
5. 教師向學生說明吃剩的菜飯如何進行廚餘分類，並提醒學生平時抱持環保與感恩心吃學校午餐，適量拿取自己吃的量，才不會浪費食物。
 - (1) 學校午餐廚餘指用餐後的剩餘食物，可供豬隻食用者。
 - (2) 學校午餐堆肥指雞骨、豬骨頭、魚刺、蚌殼、果皮、果核等不適合養豬者。
 - (3) 混雜或無法分辨之廚餘（不含不可回收者）則可歸類為堆肥。
 - (4) 各縣市環保局有規定相關廚餘分類內容，因此教師可依服務學校所在縣市環保局之規定向學生說明廚餘分類（於此提供台北市環保局與高雄市環保局廚餘分類表供參考，補充資料 1-3、1-4）。

補充資料 1-2：餐後餐具處理流程示例

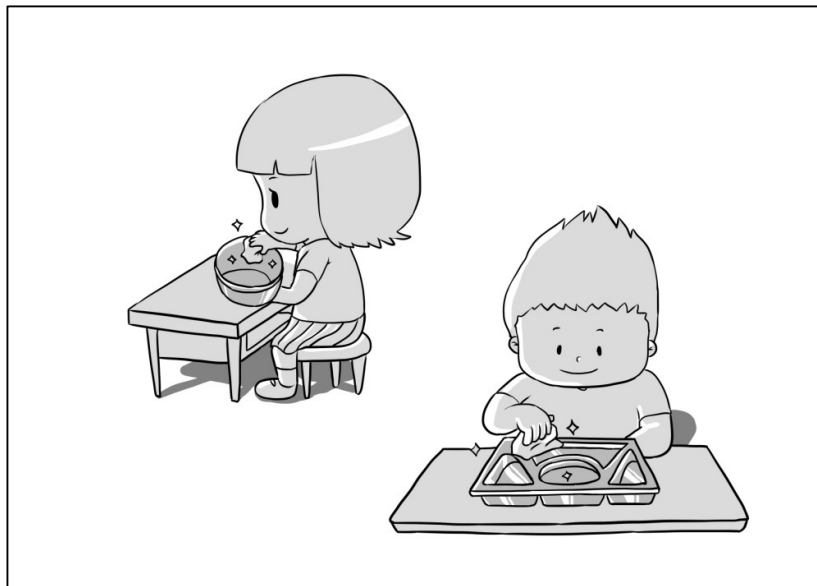
1. 將學校午餐剩菜分為廚餘和堆肥並依各校規定回收廚餘和堆肥。



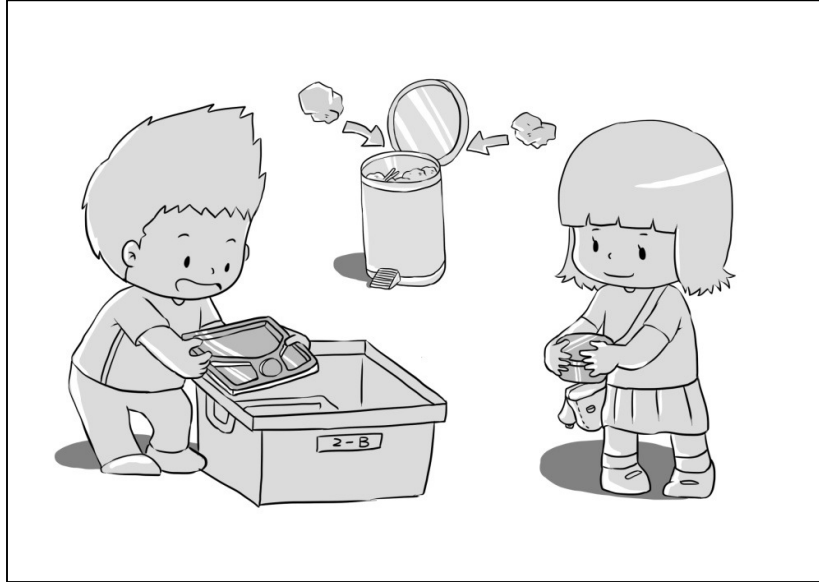
2. 取出餐巾紙或面紙將嘴巴拭淨。



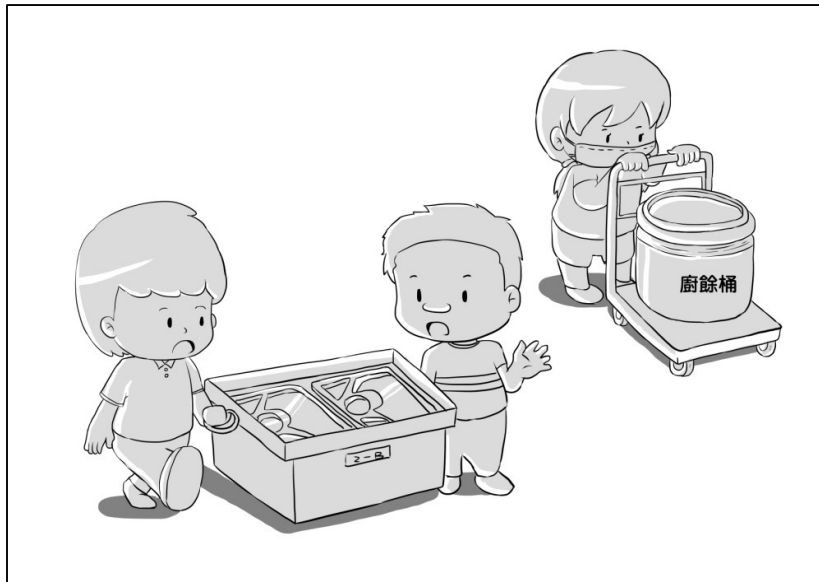
3. 用同一張餐巾紙或面紙將餐盤或便當盒擦乾淨。



4.將餐巾紙丟入垃圾桶，並將餐具放入回收籃；若是自己帶的便當盒，則將便當盒收好至餐袋並記得帶回家清洗。



5.將餐具回收籃搬回廚房或餐廚人員至各班回收，若有使用廚餘桶和堆肥桶，則應加蓋，並讓學校清潔人員每天回收清理。



堆肥廚餘		養豬廚餘	
1.果殼類	例如果皮、瓜子殼、花生殼、菱角殼等。 (椰子殼、榴槤殼請另行裝袋交回收車免費清運回收，勿與廚餘及垃圾混雜)。	1. 水果類	例如未食用的水果及食用後之果核。
		2. 蔬菜類	例如葉菜、花菜、地瓜、蘿蔔等根莖類蔬菜。
		3. 果仁類	例如核桃仁、瓜子仁等。
2.園藝類	例如花材、樹葉、草本植物之根、莖、葉。	4. 米食類	例如各類米糧、白飯、麥片等。
		5. 麵食類	例如麵條、麵包及各式麵粉製品。
3.殘渣類	例如蔗渣、茶渣、咖啡渣、中藥渣。	6. 豆食類	例如豆乾、豆腐、豆花、豆渣等各類豆製品等。
		7. 肉類	未食用或未烹煮之雞、鴨、魚、肉、肉類、肉乾及動物骨頭等。
4.硬殼類	例如蛋殼、貝殼、蟹殼、蝦殼。	8. 零食類	例如餅乾、糖果、巧克力等。
		9. 罐頭類	各式罐頭食品內容物。
5.其他類	其他無法供人類及動物食用的有機物。	10. 粉狀類	例如奶粉等各式粉末狀可食用品。
		11. 調味類	例如果醬、煉乳等調味料。
		12. 其他類	各式過期食品、已酸臭廚餘及動物食品等。

資料來源：臺北市政府環保局

註：回收產源請除去外部包裝，並請勿將筷子、湯匙、牙籤等雜物及垃圾混入廚餘中。

甘蔗皮、羽毛等無法養豬及堆肥處理，請以一般垃圾處理。

資料來源：台北市政府環境保護局

補充資料 1-4 高雄市廚餘分類表

堆肥廚餘

硬殼類

- 魚、禽、畜類大骨頭。
- 蟹殼、蛤殼、花生殼、蛋殼、榴槤殼、棕葉等。(椰子殼、牡蠣殼、不適合堆肥，當一般垃圾)
- 植物的種子，如龍眼、荔枝等果殼及果核等。



殘渣類

- 甘蔗皮(渣)、茶葉渣、茶包、咖啡渣、中藥渣等。
- 榨汁後之果菜殘渣。



果皮、籽類

- 柳丁、橘子、柚子、芒果心、玉米心、鳳梨、香蕉等水果皮等。
- 木瓜籽、香瓜籽等。



園藝類

- 花材、樹葉(草本植物及根、種子除外)。
- 量多時請自行打包妥當，配合資源回收車收運。



其他類

人類無法食用或無法辨別分類之有機廢棄物。(無法腐爛之物質均需剔除)

養豬廚餘(生、熟食均可)

蔬果類

剩菜及料理所剩之菜葉、根莖、水果等。



米食類 各式米製品

飯、米粉、冬粉、粿仔條、湯圓、粽子、過期白米及五穀等。



麵食類 各式麵製品

麵條、麵線、麵糰、泡麵、麵包、披薩、蛋糕、饅頭、包子、水餃等。



豆食類 各式豆製品

豆腐、豆花(渣)、豆乾等。



奶狀類

各式粉狀可食用品，如奶粉、蛋粉、米麩、麵茶粉、芝麻粉等。



調味料

各式調味料，如果醬、奶油、花生醬、辣椒醬、豆瓣醬、XO醬等調味料、酒釀等。



零食類

餅乾、糖果、泡芙、蛋塔、魷魚絲(片)、麻糬等。



蛋肉類

- 各式蛋類食品，如滷蛋、茶葉蛋等。
- 雞、鴨、豬、魚肉類及內臟、排骨、香腸、肉乾、肉鬆、蝦(殼)、蟹等。
- 各類家禽骨、皮、頭、腳等下腳料。



其他類

不再食用之食品、食材、熟食。

資料來源：高雄市政府環境保護局

(三)午餐營養教育活動設計

中國文化大學食品暨保健營養學系 林薇教授

近年來國人已深深地體會到營養教育的重要性，但目前學校營養教育教材，仍是分散於各科教學中，缺乏一個有系統的教育活動使營養教育生活化。而學校午餐，就是落實營養教育的最佳時機，透過學校午餐，學生能接受到最完整且實際的營養教育，培養良好的飲食行為與態度。對於國小學生，我們可以藉著學校午餐活動傳遞那些營養知識呢？在此列出一些主題以供參考。

- 一、 認識食物：包括認識食物名稱及食物原料、培養對新食物的接受性。
- 二、 食物分類：包括認識六大類基本食物的分類法，以及將常見的食物利用六大類食物分類法加以分類。
- 三、 食物的營養素：包括認識六大營養素（**醣類**、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素和水）、了解六大營養素對人體的重要性以及食物來源。
- 四、 均衡飲食：包括介紹均衡飲食的概念與原則、了解暴飲暴食對人體的影響及體重與飲食的關係。
- 五、 食物的烹調：包括認識各種食物的烹調法、了解不同烹調法對食物熱量及營養價值的影響。
- 六、 食品標示及標誌：包括認識完整食品標示應包括的項目、認識優良食品標誌。
- 七、 空熱量食物：包括了解何謂空熱量食物、空熱量食物對健康的影響，特別著重含糖飲料、零食的營養價值分析。
- 八、 西式速食：包括認識西式速食所含的營養成份、了解西式速食的優缺點。
- 九、 鄉土食品：包括介紹當地及台灣各地特有的食品、增進對鄉土「食的文化」的認識。
- 十、 節令食品：包括介紹節令食物的由來、原料及製作方法、認識文化和生活的關係。

上述這些食物營養相關主題，都可以藉著學校午餐供應配各科教學實施，使營養教育落實於生活中，下面列出一些教學活動建議可供參考。

壹、午餐營養教育教學活動建議

主題	內容	教學時機及方式
一、認識食物	1. 認識食物名稱 2. 認識食物原料	1. 在午餐用餐時間隨機教導學生所提供食物的名稱或使用之食物原料，鼓勵學生嘗試各種食物 2. 配合各科教學設計各種活動 ※健康與體育課帶領學生認識食物 ※國語課進行食物名稱或相關名詞的填字遊戲 ※自然課動植物單元進行動、植物性食物的認識 ※自然課植物生長單元進行簡單植物(如芽菜)種植 ※社會課或結合鄉土教學介紹台灣地區各種農作物的重要產地 ※美勞課以紙黏土或撕畫製作各種食物的造型或學生分組製作食物專欄佈置於教室公布欄 ※音樂課進行有關食物名稱歌曲的教唱及創作 ※結合鄉土在地文化介紹常見食物或美食 3. 利用教室公布欄進行食物名稱猜謎遊戲 4. 利用綜合活動或其他彈性時間進行課程教學
二、食物分類	1. 認識六大類基本食物的分類法 2. 能將常見的食物利用六大類食物分類法加以分類	1. 在午餐用餐時間隨機教導學生所提供食物的分類 2. 利用午餐供應的菜單分析菜單中食物的類別 3. 配合各科教學設計各種教

		學活動 ※健康與體育課教學六大類食物 ※音樂課進行有關食物歌曲的教唱及創作 ※數學課教導學生六大類食物分類 ※自然課介紹環境中常見食物 ※結合鄉土教學將學生生活中熟悉的食物進行六大類食物分類 ※搭配美勞課進行相關創作作品 4. 利用教室公布欄張貼相關資料 5. 利用朝會時間宣導分類原則
三、 食物的營養素	1. 認識六大營養素(醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素和水) 2. 了解六大營養素對人體的重要性及其食物來源	1. 在午餐時間隨機教導學生所提供食物的營養素之分類 2. 配合各科教學設計各種教學活動 ※健康與體育課教導食物的營養素教學 ※音樂課進行有關食物營養素歌曲的教唱及創作 ※自然課動物生長的單元介紹營養素對人體的重要 3. 利用班會或綜合活動時間進行單元活動 4. 利用教室公布欄張貼相關資料 5. 利用朝會時間簡單介紹
四、 均衡飲食	1. 介紹均衡飲食的概念與原則	1. 在午餐用餐時間隨機教導學生評估所提供食物是否

	2. 了解暴飲暴食對人體的影響 3. 培養對新食物的接受性	符合均衡飲食的原則 2. 舉辦菜單設計活動，優良的菜單並提供學校午餐供應委員會作為供膳參考 3. 配合各科教學設計各種教學活動 ※健康與體育課教學均衡飲食原則 ※搭配數學課計算各類食物均衡飲食份數 ※美勞課製作相關創作作品 4. 利用教室公布欄張貼相關資料 5. 舉辦全校性藝文活動(例如：作文、演講、書法、漫畫等比賽) 6. 利用綜合活動或班會、朝會時間向學生介紹均衡飲食
五、 食物的烹調	1. 認識各種食物的烹調法 2. 了解不同烹調法對食物熱量及營養素的影響	1. 安排學生參觀學校廚房，認識不同的烹調法 2. 配合各科教學設計各種教學活動 ※健康與體育課介紹各式烹調方法，或結合彈性課程時間進行簡單料理(如捏飯糰、夾三明治等)，培養學生對料理美食的興趣 ※搭配美術課進行我的料理作畫，讓學生培養顏色搭配的創意性 3. 利用綜合活動時間進行教學活動 4. 利用教室公布欄張貼相關資料 5. 安排親子料理活動，邀請家長與學生共同參與

六、食品標示及標誌	1. 認識完整食品標誌應包括的項目 2. 認識優良食品標誌	1. 學校午餐提供牛奶等食品時提醒學生注意包裝上的食品標誌 2. 配合各科教學設計各種教學活動 ※健康與體育課教學認識食品標示 3. 利用教室公布欄張貼相關資料 4. 利用朝會、班會或綜合活動時間進行教學活動
七、空熱量食物	1. 了解何謂空熱量食物 2. 空熱量食物對健康的影響，特別注重含糖飲料的營養價值分析	1. 隨機教導學生空熱量食物對人體的影響(如學生飲用含糖飲料時) 2. 利用教室公布欄張貼相關資料 3. 利用朝會、班會、健康與體育課或綜合活動時間進行教學活動
八、西式速食	1. 認識西式速食所含的營養成份 2. 了解西式速食的優缺點	1. 隨機教導學生西式速食的營養成份(如學生要求午餐常提供漢堡、薯條時) 2. 利用教室公布欄張貼相關資料 3. 利用朝會、班會、健康與體育課或綜合活動時間進行教學活動
九、鄉土食品	1. 介紹當地及台灣各地特有的食品 2. 增進對鄉土「食的文化」的認識	1. 學校午餐供應各地特有食品(如彰化肉圓、新竹貢丸等) 2. 配合各科教學設計各種教學活動 ※社會課地理單元或結合鄉土教學介紹台灣各地特有的食品 ※美勞課進行當地特有食品

		之創作作品(如繪畫、黏土創作等) ※藝術與人文課介紹鄉土「食的文化」 3. 利用教室公布欄張貼相關資料 4. 利用朝會、班會、健康與體育課或綜合活動進行教學 5. 舉辦親子活動營，邀請家長與學生共同參與 6. 安排戶外教學活動，結合鄉土食品教學
十、節令食品	1. 配合傳統節令介紹節令食物的由來、食物原料、製作方法 2. 認識文化和生活的關係	1. 學校午餐供應節令食品(如柚子、粽子、湯圓等) 2. 配合各科教學設計各種教學活動 ※國文課配合教材介紹節令食品(如中秋賞月、慶端午) ※社會課歷史單元或結合鄉土文化介紹節令食品的歷史故事 ※藝術與人文課進行文化與生活結合的教學 3. 利用教室公布欄張貼相關資料 4. 結合節令食品舉辦親子料理活動 5. 搭配節令舉辦大眾性活動(如園遊會)宣導相關文化、歷史故事與美食

午餐營養教育活動

單元一、飲食紅黃綠

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小、國中

教學目標：

1. 認識飲食紅黃綠燈原則並能分辨紅黃綠燈食物
2. 了解綠燈與紅燈食物對健康的影響
3. 認同應減少高油、高鹽和高糖食物（紅燈食物）的攝取

課前準備：

1. 安排兩位學生演出「飲食看燈行」話劇（見補充資料 1-1），角色為媽媽與大熊。
2. 教師事先將飲食紅黃綠燈表（見補充資料 1-2）製成單張、海報或投影片，協助教學。

活動過程：

1. 請學生演出「飲食看燈行」話劇。
2. 學生演完話劇後，教師即可與班上學生討論劇情：
 - (1) 大熊最後有沒有吃紅燈食物？（沒有，大熊最後吃水煮玉米，是綠燈食物）
 - (2) 吃太多高油、高鹽和高糖食物，容易引起什麼問題？（肥胖、營養不均衡或蛀牙）
 - (3) 綠燈食物有哪些？（燙青菜、蘋果、糙米飯）
3. 教師於討論後搭配飲食紅黃綠燈表向學生介紹飲食紅黃綠燈原則（綠燈食物：含多種所需營養素，可以促進健康，適合天天吃。黃燈食物：對身體有益，但油、鹽、糖含量稍高，偶而吃較好。紅燈食物：主要提供熱量，含較高的油、糖、鹽，較少其他營養素，盡量不吃或少吃）。
4. 若時間充裕，教師可進行飲食紅綠燈問答，念幾樣食物請學生分辨食物紅綠燈，綠燈食物手打圈，黃燈食物手比三角形，紅燈食物則手打叉（教師可隨機出題：蒸蛋、鹹酥雞、洋芋片、全麥吐司、可樂、燙青菜、甜甜圈、蘇打餅乾、柚子、巧克力、貢丸、白開水、調味乳、仙草、炒麵等）。

5. 最後向學生叮嚀，分辨紅燈食物很簡單，通常都是高油、高鹽、高糖的食物，如果常吃紅燈食物，不但容易發胖、蛀牙、營養不均，還會吃太鹹，身體機能受影響，就像不穩固的房子搖搖欲墜，無法維持好體力與好精神！

延伸活動（20 分鐘）：紅燈停、綠燈行

教學對象：國小、國中

1. 玩紅燈停、綠燈行的遊戲，由教師當關主念幾樣食物，念到紅燈食物時，學生就變成木頭人，不可以動，當念到綠燈食物時，就可自由走動。
2. 讓 2-3 位學生輪流當關主，教師在旁適時提醒這是紅燈還是綠燈食物。
3. 請老師印發「紅燈停，綠燈行」學習單（補充資料 1-3），也可將飲食紅黃綠燈表發給學生，協助完成學習單。
4. 請學生在生活中找尋屬於紅黃綠燈的食物圖片（網路圖片、相片、食物包裝、賣場 DM…等均可）各 2-3 種，貼在學習單中紅綠燈標誌的空格中。

補充資料 1-1：「飲食看燈行」劇本

放學回家

大熊：媽媽我回來了！

媽媽：回來啦！先洗手！

大熊：我手洗好了，可以吃點心嗎？我想吃洋芋片！

媽媽：洋芋片是含有油脂、鹽分過多的零食，是高熱量食物，不是點心！

大熊：喔！那我想吃銅鑼燒！

媽媽：嗯～銅鑼燒太甜了，跟洋芋片一樣是紅燈食物欸，對身體不健康。

大熊：有食物叫紅燈喔？那是什麼意思啊？

媽媽：紅燈食物通常含有很高的油、鹽跟糖，不能常吃。

大熊：很高的油、鹽、糖…，如果真的吃了會怎麼樣？

媽媽：壞處可多著呢！吃油、吃鹹又吃甜容易引起發胖、蛀牙、營養不均，甚至還會把高血壓、腎臟病等慢性病攬上身！

大熊：啊？會變胖、牙齒痛跟一堆病！太可怕了！

媽媽：這些高油、高鹽和高糖食物只提供熱量和少少的營養素，也就是「紅燈食物」，通常是調味或加工複雜的食物，會讓你的身體

亮起紅燈喔！像洋芋片、銅鑼燒、冰淇淋、甜甜圈和牛角麵包等都是紅燈食物。

大熊：喔！好吧，我盡量不要吃紅燈食物，紅燈停、綠燈行，有沒有綠燈食物啊？

媽媽：當然有囉～像少油、少鹽、少糖的麥片、糙米飯、蔬菜、水果、水煮玉米、愛玉和白開水等都是喔！

大熊：啊！可以吃含豐富營養素，新鮮、天然、少油、少鹽和少糖的綠燈食物，那有黃燈食物嗎？可以吃嗎？

媽媽：黃燈食物雖然含有營養素，但是熱量、油脂、鹽份和糖份有點高，只適合偶爾吃。

大熊：像是炒飯、調味乳、高纖餅乾等黃燈食物要少吃。

媽媽：沒有錯～吃東西時把握綠燈可吃、黃燈少吃和紅燈不吃的大原則，才能吃出健康，遠離疾病！來，這個是水煮玉米！健康的綠燈食物喔！

大熊：哇！好棒喔，這個好吃又健康！謝謝媽！

補充資料 1-2：飲食紅黃綠燈表

類別	綠燈	黃燈	紅燈
定義	豐富營養、可促進健康的，通常是指新鮮、天然、原味的食品， 熱量較低，油、鹽、糖較少	營養、熱量適中，含油、鹽、糖稍高	低營養素， 高熱量、高油、高鹽、高糖 或是調味、加工較複雜的食物
全穀根莖類	麥片、薏仁、燕麥、五穀雜糧飯、白飯、蒸豬血糕、早餐穀類(玉米脆片/無糖或低糖)	炒飯、油飯、滷肉飯、蛋餅	甜八寶飯
	饅頭、銀絲捲、吐司、小餐包、焙果麵包、法國麵包	雞蛋糕、波蘿麵包、海綿蛋糕、起酥蛋糕、肉鬆麵包	鮮奶油蛋糕、慕斯蛋糕、牛角麵包、可頌麵包、起酥麵包
	蔥麵包、蘋果麵包	漢堡、披薩	甜甜圈、雙胞胎、油條
	陽春麵(清湯麵)、鍋燒麵、冬粉	炒麵、炒米粉、不加油包之泡麵	泡麵
	蒸蘿蔔糕、烤蕃薯、烤馬鈴薯、烤芋頭、栗子、菱角、水煮玉米、烤玉米	煎蘿蔔糕	炸地瓜條、炸薯條(馬鈴薯)、洋芋片
	小湯圓	鮮肉湯圓、芝麻湯圓	
		蘇打餅乾、高纖餅乾	丹麥酥餅、夾心餅乾
蔬菜類	各種水煮、涼拌新鮮蔬菜、少量油炒青菜	大量油炒青菜、乾扁蔬菜	炸蔬菜
		非油炸乾燥蔬菜片	油炸乾燥蔬菜片(乾燥香菇片、乾燥紅蘿蔔片、乾燥牛蒡絲等)
			油漬筍絲罐頭
水果類	各種新鮮水果	100%純果汁(未加糖)	水果罐頭、稀釋果汁飲料、蜜餞
		非油炸乾燥水果片、無糖水果片(葡萄乾、蔓越莓、加州蜜棗等)	油炸乾燥水果片(乾燥香蕉片、乾燥鳳梨片、乾燥蘋果片等)
奶類	脫脂奶、低脂奶	全脂奶、調味乳	奶昔、冰淇淋、煉乳、鮮奶油
	低糖酸凝乳、低糖優酪乳	酸凝乳(凝態)、優酪乳(液態)	稀釋乳酸飲料、乳酪

類別	綠燈	黃燈	紅燈
		低脂乳酪(起司)	
豆魚肉蛋類	蛋白、蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、荷包蛋、茶葉蛋、蛋花湯	鹹蛋、皮蛋	
	豆腐、豆乾、低糖豆花、低糖豆漿	甜豆花、甜豆漿	臭豆腐、豆腐泡、麵筋罐頭、炸豆包
	魚肉(背部)、蝦、海參、蛤、墨魚等各式海鮮、涼拌海蜇皮	魚鬆	魚肚、油漬魚罐頭、魚卵、蝦卵、魚皮、鹹魚、蟹黃
	牛、羊、豬瘦肉、豬里肌肉	豬肝、豬心、豬肺等內臟類	肥肉、牛腩、三層肉、豬腦、豬腸、蹄膀、豬皮
	去皮雞肉、去皮鴨肉、去皮鵝肉	雞翅膀	雞皮、鴨皮
			培根、火腿、香腸、熱狗、炸雞、肉鬆、鹹酥雞、肉醬罐頭、獅子頭
油脂與堅果種子類		腰果、花生、杏仁、開心果、瓜子、葵瓜子、南瓜子、核桃	各式烹調油、沙拉醬、瑪琪琳、奶油、花生醬、各式油炸製品
甜點	少糖果凍、仙草、愛玉、粉圓、白木耳、蒟蒻、未加糖布丁、低糖紅豆湯、白開水、礦泉水	加糖布丁、洋菜凍(低糖)	糖果、巧克力、冰棒、甜筒、聖代、雪糕、冰淇淋蛋糕、酥皮點心、派、喜餅、小西點、月餅、蛋黃酥、鳳梨酥、太陽餅
飲料類	不加糖飲料(麥茶、決明子茶、洛神茶、花果茶等)、白開水	運動飲料	各式汽水、可樂、果汁汽水、沙士、可可 各式加糖飲料、水果水、稀釋果汁
丸、餃類	蝦丸、鱈魚丸、魚丸、花枝餃	虱目魚丸、包餡魚丸、花枝丸、餛飩、水餃	貢丸、蝦餃、蛋餃、燕餃、魚餃
調味料/醬	醋、蔥、薑、蒜、胡椒、八角、五香粉		番茄醬、沙茶醬、香油、蛋黃醬、市售果醬、蠔油、沙拉醬、蝦油、芝麻醬、肉燥

補充資料 1-3：「紅燈停，綠燈行」學習單

*動動腦、找一找網路圖片、相片、實物包裝、賣場廣告單上的圖案，
有哪些是我們學過的紅黃綠燈食物呢？趕快把它剪下來貼在格子裡
喔！

綠燈食物

黃燈食物

紅燈食物

單元二、均衡營養健康來

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小、國中

教學目標：

1. 認識六大類食物及其功能
2. 瞭解均衡飲食原則

課前準備：

1. 教師將行政院衛生署「每日飲食指南」(見補充資料 2-1)製成投影片、海報或學習單

活動過程：

1. 教師問學生最喜歡吃的食物是什麼？知不知道什麼是「每日飲食指南」？
2. 教師使用「每日飲食指南」介紹六大類食物、種類、其營養素及功能：
 - (1) 水果類富含維生素、礦物質和膳食纖維，每日宜多攝取。種類包括西瓜、哈密瓜、木瓜、葡萄柚、柳丁、極柑、草莓、芭樂、蘋果、棗子、芒果、百香果、蓮霧、楊桃、小番茄、奇異果、水蜜桃、香蕉、櫻桃、等。
 - (2) 蔬菜類富含維生素、礦物質和膳食纖維，每日宜多攝取。種類包括菠菜、高麗菜、莧菜、地瓜葉、花椰菜、芥蘭菜、青花菜、豆苗、甜椒、青椒、苦瓜、小黃瓜、秋葵、龍鬚菜、各式菇類、海帶、海藻類等，另外可強調深綠色蔬菜富含身體容易缺乏的鐵和鈣質，鼓勵學生多吃。
 - (3) 全穀根莖類富含醣類及蛋白質，每日宜攝取最多。種類包括糙米飯、麵條、地瓜、蓮藕、南瓜、菱角、小米粥、燕麥粥、甘藷、芋頭、馬鈴薯、玉米、紅豆、綠豆、饅頭、吐司等。
 - (4) 豆魚肉蛋類富含蛋白質、脂肪、維生素、鈣質，每日宜適量攝取。種類包括豆腐、豆干、豆漿、黃豆、毛豆、黑豆、蛋、魚類、蝦仁、牡蠣、各式肉類等。其中可提醒學生豆干、干絲、豆腐等黃豆製品，以及含骨頭一起食用的小魚干或鰻魚罐頭，都含有豐富鈣質，讓學生了解含鈣豐富食物除乳製

品、深綠色蔬菜外，還有豆類、魚類等可以多吃。

- (5) 低脂乳品類富含蛋白質、脂肪、維生素、鈣質，每日宜適量攝取。種類包括低脂或脫脂牛奶、羊奶、發酵乳、乳酪（起司），可藉此強調鈣質普遍缺乏及其重要性。
 - (6) 油脂與堅果種子類富含脂肪，每日宜適量攝取。種類包括瓜子、南瓜子、葵花子、杏仁果、開心果、核桃仁、黑芝麻、白芝麻、腰果、葵花油、橄欖油、沙拉油等。
3. 教師於午餐時間，引導學生將自己的午餐食物內容進行六大類食物分類。
 4. 教師鼓勵學生每日應吃多種類的食物，做多樣化的選擇，以得到均衡的營養。

延伸活動（20 分鐘）：我是大廚師

教學對象：國小中、高年級、國中

1. 此活動目標為讓學生在日常生活中應用均衡飲食之原則。
2. 教師在課前準備數種學校午餐菜單，供學生設計之參考。
3. 將全班學生平均分成數組，每組 5-6 人，各組設計一份符合均衡飲食原則的午餐菜單，包括三菜、一湯和一水果。
4. 各組學生上台解說餐點如何符合均衡飲食原則（包括將各種食物歸類）。教師鼓勵他組提供修改菜單的建議。
5. 教師做總評並補充說明菜單設計除了好吃以外，還需考慮營養均衡、菜色美觀、時令蔬果（見補充資料 2-2）、價格、製作方法等。
6. 學生所設計的優良菜單可供給學校午餐供應委員會參考，藉此提升學生對營養午餐的接受度。

補充資料 2-1：行政院衛生署每日飲食指南



資料來源：行政院衛生署

補充資料 2-2：時令蔬果

	蔬菜	水果
全年	甘藍、包心白菜、小白菜、青江菜、芥藍、芥菜、萵苣、蕨菜(過貓)、皇宮菜、芹菜、蔥、白蘿蔔、花椰菜、菜豆、毛豆、番茄、甜椒、胡瓜、苦瓜、冬瓜、絲瓜	楊桃、芭樂、蓮霧、鳳梨、木瓜、香蕉、檸檬、椰子、甜瓜、香瓜
春季	油菜、莧菜、紅鳳菜、佛手瓜苗、韭菜、青椒、薑	桃子、李子、梅子、枇杷、桑椹
夏季	綠竹筍、麻竹筍、蘆筍、茭白筍、蓮藕、金針花、黃秋葵	葡萄、芒果、荔枝、龍眼、水蜜桃、無花果、櫻桃、火龍果、酪梨、紅棗、百香果
秋季	洋蔥、青蔥、番茄	柚子、椪柑、甜橙、梨子、蘋果、釋迦、柿子、奇異果
冬季	菠菜、茼蒿、苦苣(菊苣)、野苦蕒(吉康菜)、蔞菜(加茛菜)、大蒜、冬筍、胡蘿蔔、馬鈴薯、碗豆、皇帝豆	桶柑、金柑、四季橘、葡萄柚、草莓、鳳梨釋迦、柳橙

資料來源：行政院農業委員會

單元三、好食物大推薦

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小、國中

教學目標：

1. 認識蔬菜、全穀類和堅果種子類及其功能
2. 培養對植物性食物的喜好

課前準備：

1. 教師將衛生署「每日飲食指南」(見補充資料 2-1)製成投影片、海報或學習單。
2. 教師準備各式蔬菜類、全穀根莖類和堅果種子類實物或圖片。

活動過程：

1. 教師詢問學生有沒有人喜歡吃蔬菜？請同學發表為什麼喜歡或不喜歡吃蔬菜？（亦可選擇問全穀根莖類和堅果種子類）
2. 教師可使用「每日飲食指南」內容向學生介紹蔬菜、全穀根莖和堅果種子類食物及其營養素與功能（見營養篇）。
3. 教師說明蔬菜富含維生素 A、維生素 C、鉀、膳食纖維，有助於腸蠕動、視力健康、傷口癒合及對傳染病的抵抗力；且提醒學生深綠色蔬菜也富含鈣質、鐵質。全穀根莖類富含醣類、蛋白質、膳食纖維、維生素 B 群和礦物質，有助於提供能量、節省蛋白質的消耗及維持脂肪正常代謝。堅果種子類提供必需脂肪酸，幫助脂溶性維生素的吸收和利用；此類食物熱量較高所以需要適量的攝取。
4. 教師運用實物或圖片，向學生介紹多色食物
 - (1) 紅：番茄、紅蘿蔔、紅椒、枸杞、紅棗、糙薏仁
 - (2) 黃：黃椒、地瓜、南瓜、玉米、小玉米、糙米、全燕麥、全大麥、開心果、花生、核桃仁
 - (3) 紫：黑木耳、海帶、海苔、海藻、黑芝麻、紫米
 - (4) 綠：各式葉菜類，如菠菜、鵝白菜、油菜、龍鬚菜、A 菜、芥蘭菜、綠花椰、地瓜葉、空心菜
 - (5) 白：白蘿蔔、洋蔥、蒜頭、筍、高麗菜、白花椰、杏仁、白芝麻、山藥
5. 教師於午餐時間，引導學生將自己的午餐食物內容進行食物顏

色分類。

6. 教師鼓勵學生每日應吃多種顏色的食物，以攝取各式維生素（如維生素 A、維生素 B、維生素 C 等）、礦物質（如鈣、鐵等）與膳食纖維。

延伸活動（各 10 分鐘）：

教學對象：國小中、高年級、國中

1. 蔬菜類：目的為認識膳食纖維和健康的關係

- (1) 教師問學生什麼是膳食纖維。
- (2) 教師說明「膳食纖維」是食物中所含不能被人體消化吸收的部分，通常包括植物細胞壁中的纖維素、半纖維素、果膠質及樹膠質等成分。主要來自於蔬菜、水果和全穀根莖類食物。
- (3) 教師說明膳食纖維的主要生理功能：
 - 延緩胃的排空，增加飽足感
 - 促進腸蠕動，縮短食物通過腸道的時間
 - 改變腸內細菌生態，減少會產生致癌物質的細菌
 - 吸收水分，使糞便軟化且排便量增加
 - 可和膽酸、固醇類結合，降低血清膽固醇的含量
 - 可降低罹患高血壓、心血管疾病（冠狀動脈硬化、心肌梗塞）、直腸癌的風險
- (4) 教師強調膳食纖維有助於改善便秘，鼓勵學生多攝取各種顏色的蔬菜，最後再提醒學生多吃綠色蔬菜還能攝取到身體容易缺乏的鐵和鈣質。

2. 全穀類：目的為認識糙米和白米之間的差別

- (1) 教師問學生什麼是全穀，並請教師以糙米為例子介紹全穀類。
- (2) 教師說明糙米的 3 個部位（見圖 3-1）及其營養素
 - 果皮（糠層、麩皮）：像是糙米的外套，富含膳食纖維，幫助腸蠕動，減少便秘發生。
 - 胚芽：像是糙米的帽子，富含蛋白質、維生素 B 群、維生素 E 及礦物質等。擁有整顆糙米 97% 的營養素，是糙米生命的泉源。
 - 胚乳：富含碳水化合物，提供身體所需的能量，當種子萌芽時，供給胚芽所需要的養分。

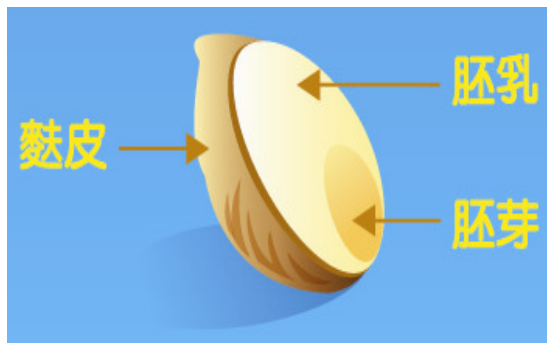


圖 3-1 全穀的 3 個部位，胚乳、胚芽和麩皮

- (3) 除了糙米飯以外，教師介紹其他全穀食物包括紫米粥、小米粥、全麥麵包、全麥饅頭、水煮玉米、燕麥片、薏仁湯、蕎麥麵等。
- (4) 教師與學生討論白米是不是全穀類以及少了什麼部位。最後向學生總結白米是去除了胚芽及麩皮，所以少了許多重要的營養素，鼓勵學生多吃糙米和其他全穀食物。

3. 堅果種子類：目的為認識不飽和脂肪酸及堅果種子類份量

- (1) 教師問學生什麼是不飽和脂肪酸。
- (2) 教師解釋不飽和脂肪酸是堅果種子中的主要油脂，有助於提高血中好的膽固醇(HDL)、降低體內不好的膽固醇(LDL)，可以減少心血管疾病的發生。雖然對健康有幫助，但是因為其油脂含量高，多吃的話容易攝取過多的熱量，導致肥胖。
- (3) 每日飲食指南建議每人平均一日應攝取一份堅果種子類食物，約 7-8 公克瓜子(50 粒)、南瓜子(50 粒)、葵花子(50 粒)、杏仁果(5 粒)、開心果(2 粒)、核桃仁(2 粒)、花生(9 粒)、黑芝麻(2 小匙)、白芝麻(2 小匙)、腰果(5 粒)。
- (4) 教師可展示各式堅果種子實物一份的量，提醒學生注意別吃過量。

單元四、正確選飲料

活動時間：20 分鐘

教學對象：國小、國中

教學目標：

1. 了解如何正確選擇飲料
2. 並培養學生多喝水習慣

課前準備：

1. 教師可事先備好多樣喝過且洗淨的包裝飲品或是請同學帶自己喜歡喝的飲料。

活動過程：

1. 請學生想想看：「今天喝了什麼飲料？為什麼覺得它好喝？」，請幾位學生起來分享，並將分享的飲料品名寫在黑板上。
2. 向學生介紹飲料紅綠燈觀念：
 - (1) 紅燈飲料建議學生少飲用（每週少於 1 次），如乳酸飲料、優酪乳、果（蔬）汁飲料、汽水、代糖汽水、紅茶、綠茶、烏龍茶、奶茶和咖啡，因大都含有外加糖和添加物，對身體營養價值最少、最不健康。
 - (2) 黃燈飲料建議偶而飲用就好（每週少於 3 次），如調味乳、減糖優酪乳、100%果（蔬）汁和運動飲料，因僅含有少量的生乳或纖維，且可能額外添加了糖。
 - (3) 綠燈飲料最健康，建議每天飲用（每天 2 次），如白開水、100%鮮奶、無糖與低糖優酪乳、無糖或少糖豆漿、未過濾不加糖的鮮打果（蔬）汁和無糖花草茶。
3. 教師與同學一起討論黑板上飲料品項各應歸為飲料紅綠燈的哪一類。
4. 請學生觀察早午餐提供的飲料包裝上食品成分，並說明食品成分中各名稱是依照內容物由多至寡排列，提醒學生注意糖份和其他食品添加物，例如香料和色素，來判斷飲料紅綠燈
5. 最後請教師總結每天應多喝綠燈飲料，如白開水、100%鮮奶、未過濾不加糖的鮮打蔬（果）汁...等，讓身體更健康。

延伸活動（20 分鐘）：天天喝水

教學對象：國小中、高年級、國中

1. 課前請老師準備數個有刻度的量杯，並提醒學生帶自己常用的水瓶（杯）來學校。
2. 教師與學生討論：「今天喝過白開水了嗎？」「喝白開水有什麼好處？」「每天要喝多少白開水才足夠？」「該怎麼知道每天喝足了 1500 cc 的水量？」
3. 請學生拿出自己的水瓶（杯），猜猜看可裝的水量有多少。
4. 教師安排學生分組後，將量杯平均分配到各組，讓學生輪流使用量杯測量水瓶（杯）水量，並算出總共要喝幾瓶（杯）才能達到 1 天喝 1500 cc 水的目標。
5. 請學生於學習單（見補充資料 4-1）記錄 1 週的喝水紀錄，培養學生多喝水的習慣。
6. 於下週讓學生分享天天喝水學習單，討論有沒有喝足夠水量和多喝水的心得。

補充資料 4-1：天天喝水學習單

◇ 我的水瓶(杯)可以裝_____cc，所以要喝_____瓶(杯)，就可以輕鬆達到每天 1500 cc！

◇ 喝白開水紀錄表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
我今天喝了幾瓶(杯)水？					
今天有喝到 1500 cc 水嗎？					



資料來源：董氏基金會食品營養特區

肆、衛生篇

一、食材的選購、驗收與儲存

實踐大學食品營養與保健生技學系 徐近平教授

(一)食材的選購

食材的選購是以最合理的成本，在需要的時間與地點，以最高的效率，獲得最適當數量與品質之物資，交由需要單位使用。所購入的食材新鮮度會影響製作成品品質（含安全性），價格的高低直接影響成本與利潤，建請地方政府訂定學校午餐主副食之最低價格，有專業的規劃與執行，才能在學童午餐供應方面做好把關。

對食材供應商的要求與管理

供應商的選擇標準

- **合法性與聲譽**—可多方了解其營業狀況
- **公司規模**—會影響配送能力及危機處理能力
- **主動性**—明瞭食材狀況及代替品，並能提供資訊給採購人員或菜單計畫人
- **作業及營運狀況**—供應商需能隨時接受檢視其倉庫管理及稽核營運狀況
- **產品品質及衛生狀況**—需符合食品衛生安全要求且提供相關檢測報告與證明文件
- **送貨人員素質及服務態度**—需具備送貨的禮貌，專業素養及整潔的儀容等
- **價格合理性**—仔細核算人力與食物成本
- **附加價值**—如提供研發、檢驗等服務

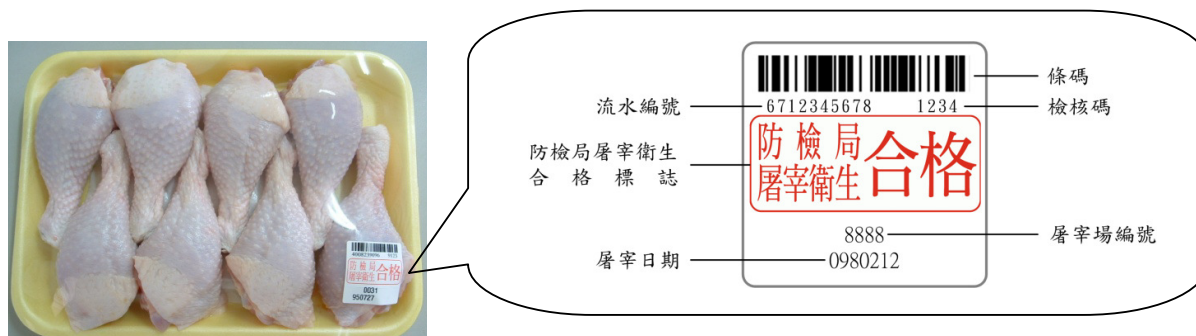
供應商的評鑑

須對供應商做評鑑，並建立管理制度。可依所送食材的規格正確性、數量、交貨狀況等做成紀錄，為判定是否繼續與其交易的依據。每半年或一年進行一次無預警式的理貨現場評鑑。

建立供應商資料

對供應食材的供應商，建立資料庫，以方便連絡與管理。

品名	供應商地址	聯絡人電話	製造商或生產者	合約書	提供證明文件	交易起訖日期
冷凍豬肉類	○○○商行 新北市○○區○○路	○○○主任 0910-xxx-001	○○○股份有限公司	A01023	台灣優良農產品CAS	100年9月起
生鮮豬肉類	○○○攤商 台北市○○區○○市場	○○○先生 0933-xxx-999		B10101	屠宰衛生檢查標誌	101年1月起



資料來源：中央畜產會

食物選購原則

- **適質**：食材需符合所要的規格（含品種、部位、成熟度、大小、形狀、特色...），以經濟、實用為原則。
- **適量**：採購數量依計畫的生產量、庫房大小、採購方式而定，維持適量存貨使積壓資金最少。
- **適時**：購買蔬菜、水果、漁獲等具季節性的食材，要選擇合於生產時令的食材，它不但產量多、價錢便宜，且品質較好、營養價值也較高。梅雨季節或颱風來襲時生鮮蔬菜價高，可使用冷凍蔬菜，可減省食材的廢棄、清洗，且烹調時間也可縮短。乾貨類較耐儲存，可配合物價，於低價時採購。
- **合理價錢**：須維持品質標準，長期採購須訂定合約。
- **良好的服務**。
- **適時交貨**：依時間、地點交貨。

採購物料須注意：所需求規格是否有現貨還是需訂做，貨源充分性，廠商所在地及產品生產地，品質安全性（來源證明，製造工廠相關認證）等需充分的了解。

對食材的管理要求

建立採購規格

做為品質評鑑的標準，可節省採購過程的溝通，取得共識，避免供應商、菜單設計者、採購者及消費者間的誤會，同時也為廠商間比價或議價的依據。

食材來源安全可追溯：應符合相關之食品衛生標準或規定，並可追溯來源。優先選用如 CNS 正字標記、CAS（台灣優良農產品）、CAS（台灣有機農產品）、GMP（良好作業規範）、吉園圃台灣安全蔬果標章、產銷履歷農產品標章、鮮乳標章等產品。

中英文字	標誌
CAS (Certified Agricultural Standards) 台灣優良農產品	

中英文字	標誌
台灣有機農產品	
GMP (Good Manufacturing Practice) 食品良好作業規範	
CNS (Chinese National Standards) 中華民國國家標準	
GAP (Good Agricultural Practice) 吉園圃安全蔬果	
TAP (Traceable Agriculture Product) 產銷履歷農產品標章	
鮮乳標章	

包裝與標示：對包裝食品的包裝方式、包材種類與安全性、包裝的完整性、食品標示完全且清楚（品名、製造廠商與地址、內容物、重量或容量、保存期限、營養標示等）皆要涵蓋。

檢驗報告：原料有農藥、重金屬或其他毒素等污染之虞時，應確認其安全性或含量符合相關法令之規定後方可使用。必要時，可要求檢附原料檢驗證明書或抽樣送往衛生署公告之認證食品衛生檢驗機構、經濟部標準檢驗局或其他公營檢驗單位進行化驗。

不買未經管制之具潛在危害性食品：具潛在危害性食品是指在沒有溫度控制下，可以為病原性微生物生長的食物。例如水活性高、低酸性、營養性高的食物，即食菜餚屬潛在危害性食品。

如何由廠商提供之台灣優良農產品 CAS 證明文件分辨 CAS 產品之真假

- 1.檢視 CAS 證明書之有效期間。
- 2.核對所供應之產品品項是否與 CAS 證明書上所列相符，例：
 - (1) 所供應品項為冷凍里肌肉片，但 CAS 證明書僅列冷藏品而無冷凍小分切品。
 - (2) 所供應之品項為雞塊（裹粉裹麵），但 CAS 證明書僅列冷藏或冷凍之生鮮雞塊並無裹粉/裹麵肉品。
 - (3) 供應之產品內、外包裝均沒有印 CAS 証明標章，即表示非 CAS 肉品。
 - (4) 所供應之品項為冷藏全蛋液，但 CAS 證明書僅列生鮮雞蛋。以上產品皆非 CAS 認證品項，應不予驗收。
- 3.廠商提供之 CAS 證明書影本上應蓋有該 CAS 產品生產工廠之正本戳記。如：CAS 證明書影本應蓋有原廠之大、小章，並註記出貨對象、品項、數量、日期...等訊息，如果供應商提供該 CAS 證明書影印本，則為無效。
- 4.各廠商之 CAS 肉品及蛋品產品新增/取消訊息及所有認證品項明細，均公告於 CAS 協會網站（<http://www.cas.org.tw/>），消費者於驗收 CAS 產品時，亦可點選網站上「CAS 肉品（蛋品）廠商名錄」查詢。
- 5.學校食材採購勿僅以 CAS 證明書影本為佐證文件，而應於驗收時落實食材之 CAS 標章及包裝標示之完整性，以確保食材來源及安全性。

範本

CAS 證書編號：第○○○○○○○號

CAS 標章使用證書

茲據 ○○○○○○
申請使用優良農產品證明標章，經核與行政院農業委員會「優良農產品
證明標章認證及驗證作業辦法」之規定相符，准予使用 CAS 標章於驗證通過之
產品，核定如下：

一、廠 址：○○縣○○市○○路○○號
二、負責人：○○○
三、有效期間：自民國○○年○○月○○日至○○年○○月○○日
四、產品類別：○○○○類
五、產品編號及名稱：
○○○○○○ ○○○○○○
○○○○○○ ○○○○○○
○○○○○○ ○○○○○○
以上共計○○○項產品。

行政院 農 業 委 員 會
主 任 委 員 ○ ○ ○
財團法人 CAS 優良農產品發展協會 代發
董 事 長 ○ ○ ○
中華民國 ○○ 年 ○○ 月 ○○ 日

CAS 標章使用證明書

生鮮食品

乳品選購原則

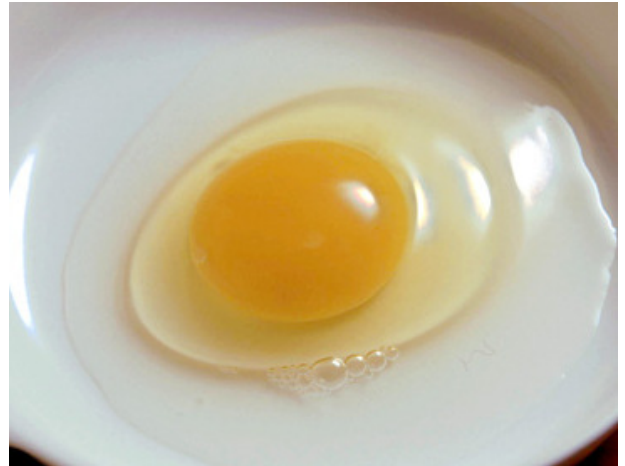
- 乳汁：乳融狀液體，無凝固、分層、酸及油臭味。轉動乳瓶不易起泡具乳香。
 - 1.鮮乳：100%生乳製成，依乳脂肪、生菌數、非脂肪固形物含量分成特、甲級。乳脂含量 3.2%以上；生菌數每毫升 5 萬個以下；沉澱物在 0.1mg 以下；大腸桿菌試驗陰性
 - 2.低脂鮮乳：乳脂含量 0.5~2.0%以上
 - 3.脫脂鮮乳：乳脂含量 0.5%以下
 - 4.調味乳及發酵乳：調味乳生乳為 50%以上，發酵乳生乳為 25%以上。
 - 5.保久乳：可室溫下貯存，完全滅菌、菌數為零。
 - 奶粉：呈乳白色、大小一致粉末，無結塊、雜質、酸味或不良氣味。
 - 罐裝乳品：如濃縮煉乳，罐型完整，無銹蝕、變形、膨罐。
- 乳製品
- 注意乳品的製造與保存期限。
 - 賣場溫度是否足夠。
 - 塑膠瓶裝的乳品抗光性較紙盒差，營養素會流失。

蛋類選購原則

1. 鮮蛋：蛋殼外表附有角皮層，粗糙感、無污物、破損，如下圖。
在 6% 食鹽水中會下沉。打開後蛋黃光挺完整，蛋白濃厚透明無血絲。劣級蛋不得超過總數的 2%，不得有變質蛋。蛋的鮮度判別可參考下圖。

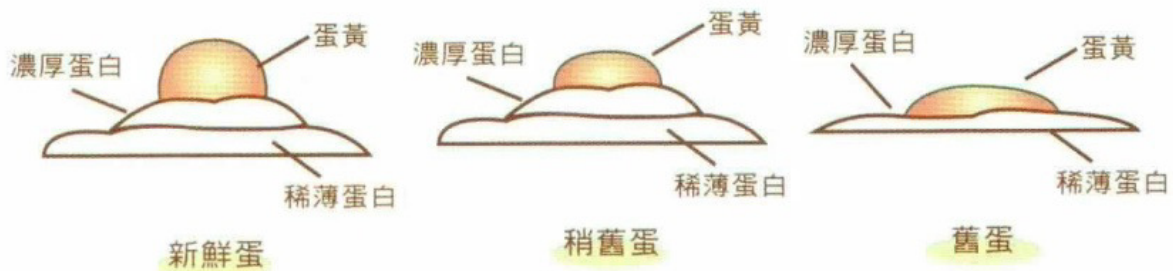


圖片來源：中央畜產會



圖片來源：徐仲

★ 蛋的鮮度辨別



資料來源：中央畜產會

2. 洗選蛋：經洗蛋機（添加兩性消毒水及碳酸鈉等洗潔劑）清洗乾燥後，分級包裝可減少外殼菌數。採購時需注意標示加工日期。
3. 液蛋：分蛋白、蛋黃、全蛋液，已經殺菌處理為優先。注意加工日期及冷藏保存的溫度。
4. 皮蛋：注意標示完整。外殼無黑點，無破損腐敗，帶殼面偶有因醃液成份不同造成褐色斑點外，不得有黑色斑點。蛋白呈透明黃褐色或有松花結晶，蛋黃呈藍至深綠灰色糊狀。

5. 鹹蛋：蛋殼外包敷料厚度約為蛋重 41~44%，且厚度一致，以 4~7mm 為度。不可有破裂的。已洗去外包敷料的生鮮鹹蛋需完整無裂紋者。

魚、蝦、海鮮選購原則

1. 魚應選擇眼睛的眼球透明微突，黑白清晰，無充血現象，明亮。鰓鮮紅、翻開後能回復原狀。魚皮的膚色有光澤，顏色鮮豔。魚鱗緊附於皮膚，色澤鮮豔。肉質結實有彈性。
2. 蝦身外形應完整，無碎裂或其他損傷，色澤應具原來新鮮色澤且光澤度佳。蝦頭與蝦身結合緊密，不呈黑褐色。蝦的肉質結實、有彈性，無腐臭味。



圖片來源：行政院農業委員會
/2011 年年報

3. 蟹類：選色青、肢體完整、腹部呈白色者。以甲殼結實、質重者佳。
 4. 貝類：殼緊閉不易開啟互相敲擊有實聲。外觀正常無異味。
- 呈正常氣味，不可有臭味或異味。
 - 傳統市場應有冰塊保鮮。
 - 超市應予冷凍或冷藏，且須在標示保存期限內。
 - 冷凍者不可有結霜現象、包裝袋內不可有碎冰。
 - 冷凍品應注意包冰率。

肉品選購原則

- 不買來路不明的肉。
- 質地有彈性。
- 表面無太多血水、無黏液、無流汁、無瘀血、無不良顆粒。
- 色澤、氣味適當。

超市

- 有台灣優良農產品 CAS 優良肉品標章。
- 符合冷凍、冷藏溫度標準。

1.牛肉

- 肉色：熟成度越佳的牛肉，顏色越深。肉呈鮮紅色、有光澤、肉質堅韌、肉紋細緻。
- 脂肪：雪白色→主要以圈飼肥育方式養育。
泛黃色→以牧草及放牧為主要飼養方式。
- 柔嫩度：年齡大者柔嫩度較差。
屠宰過程處理不當→產生冷縮現象。
熟成過程→屠宰後經 1~4 週熟成（熟成時需以低溫控制微生物生長）。
- 多汁性：與肉的柔嫩度有關，脂肪均勻分布，如大理石紋路狀，較可口多汁。

2.豬肉

- 外觀：影響消費者的購買意願，如：肉色深淺及平均度，脂肪多寡及分布等。瘦肉呈粉紅色或玫瑰紅、富彈性、有光澤、肉層分明、肥肉質堅韌，如下圖。



資料來源：中央畜產會

- 嫩度：年齡較大者，肉質較硬。
- 風味：瘦肉中含脂肪量較高之豬肉，風味較佳。
- 色澤：以肉中所含之肌紅蛋白量為主，新鮮肉為鮮紅色，放置時間久漸漸變成黑褐色。

3.雞肉

- 柔嫩度：較牛肉或豬肉嫩。
- 風味：腿肉含脂肪量較胸肉高，故風味較佳。
- 色澤：
 - (1) 白色肉雞：多經分切，以各部位方式出售。
 - (2) 有色肉雞：即仿土雞，飼養期較白肉雞長，體型較大。

- (3) 土雞：採半放牧方式飼養，飼養期 100 天以上者，肉質風味較合國人口味。

4.內臟

- (1) 肝選較肥厚、筋少、彈性佳、組織均勻、色澤一致、無斑點、無積水為佳。
- (2) 腸選粗細一致、無特殊腥臭味。

冷凍肉

- 冷藏：溫度 0~5℃，相對溼度 85~90%，後腿中心溫在 24 小時內達到 7℃，才可取出加工及包裝，後移入-40℃以下的凍結室內。
- 品質：無瘀血，肉質鮮潔，表面沒有污染，氣味和色澤正常。
- 品溫：屠體或半屠體需在 60 小時內達-18℃，包裝在紙箱內之屠肉需 48 小時內達到。

冷凍食品的選購

- 置於冷凍櫃，且賣場溫度在攝氏-18℃以下。
- 沒有不正常結霜現象。
- 標示完全，在保存期限內。
- 包裝完整。
- 不買放置在冷凍區外的冷凍食品。

冷藏肉

- 冷藏：在溫度 0~5℃，相對溼度 85~90%，後腿中心溫在 24 小時內達到 7℃，才可取出加工及包裝，後移入-2℃~2℃的冷藏庫內。
- 品質：無瘀血，肉質富彈性，表面沒有污染，氣味和色澤正常。
- 品溫：保持在-1℃~5℃。



圖片來源：行政院農業委員會
/2011 年年報

豆類選購原則

- 顆粒飽滿、色澤正常（毛豆色綠、黃豆呈黃色）
- 無酸敗、霉濕或其他不良氣味

豆製品選購原則（豆腐、豆乾、素雞、豆包...等）

- 外觀正常、完整、表面乾爽、無黏液、無酸敗
- 無不良氣味
- 顏色正常、無漂白現象
- 油炸品無油耗味、顏色正常
- 無過氧化氫等非法添加物



圖片來源：徐仲

全穀根莖類選購原則

1.米

- 鼓勵學校依行政院農業委員會「撥售學校用餐食米作業要點」申購優惠價格之學校食用米。
- 選擇穀粒顆粒大小均勻，形狀飽滿完整，質地堅硬並呈現玻璃狀透明質感者佳。
- 不可有夾雜物、蟲的情形。同時也不宜有碎粒、胴割現象者。
- 不具穀粒香味而帶有霉味及陳舊味者不宜選用。
- 不夠乾燥者不易保存，不宜購買。
- 穀粒粉末少者較好。
- 包裝具有碾製廠商及品牌標示，品質較有保障。且注意碾製日期，愈接近購買日期較新鮮。
- 儘量選購小袋包裝的穀類。購買量以1週至10天內能使用完畢為宜。
- 依烹調需求，選擇適合的穀類。
- 選購具有認證標章的穀類產品。
- 選購不要太過於精製的穀類。

2.麵粉

- 粉質乾爽，無結塊、無蟲、無異物。

3.燕麥、蕎麥、薏仁...等

- 穀粒堅實、均勻完整、無發霉、無砂粒、無蟲等異物。

4.根莖類

- 新鮮、紮實、無發芽。

例如：

- (1)馬鈴薯：表皮清潔完整，堅實豐滿。無損傷、腐軟、發芽
- (2)芋頭：表皮完整，堅實豐滿。無損傷、腐軟、長黴。手指輕按切口指甲有白色粉質者佳
- (3)豆薯：形狀完整表面無斑光滑呈白色
- (4)蓮藕：肉質潔淨、沉重多汁
- (5)甘藷：堅實豐滿。無損傷、腐軟、創痂、發芽、長黴、蟲害
- (6)玉米：顏色金黃有光澤，顆粒飽滿、表面不黏滑、無酸蝕異味，無蟲害或黴害
- (7)南瓜：瓜形均勻、無蟲蛀

蔬菜類選購原則

1.葉類蔬菜

- 莖葉肥厚、鮮嫩、完整有光澤，無斑痕、枯萎。

2.瓜果類蔬菜

- 果實正圓（直）、飽滿、表皮光滑、無斑點。

3.根莖類蔬菜

- 肥嫩、圓實、新鮮、甜美、具沉重感、無發芽。



圖片來源：徐仲

4.菇類

- 菇傘肉質肥厚、未全開、無傷痕、菇腳短、氣味正常、顏色正常。

5.芽類（如綠豆芽、黃豆芽）

- 飽滿，具固有光澤，鬚根與折損不可太多。

例如：

- (1)甘藍：球體蓬鬆、不堅硬、葉片輕脆完整
- (2)白菜：葉片完整，無斑點、枯萎
- (3)萵苣：葉片完整，無斑點、水分多、青脆，如右上圖
- (4)菠菜：葉片完整、肥厚，無斑點、抽苔

- (5) 花椰菜：花梗淡青色、花珠小粒狀
- (6) 青花菜：花球鮮綠、緊密，不枯黃、莖部無空心
- (7) 蘿蔔：表皮光滑、沉重感
- (8) 胡蘿蔔：表皮光滑、色橙紅、不開叉及斷裂、無腐軟，
如下圖
- (9) 竹筍：筍尖包葉緊密未展開，殼呈金黃、未裂開堅硬、
黑殼、愈重愈佳，如下圖



圖片來源：徐仲



圖片來源：徐仲

- (10) 蘆筍：莖皮綠、尖端不腐臭、苞葉不展開、粗大、細緻



圖片來源：徐仲

- (11) 茭白筍：外殼有赤斑花紋、筍皮潔白、光滑，筍肉無黑點
- (12) 薑：依成熟度分嫩薑（莖潔白肥滿，具粉紅色鱗片）、粉薑（莖肥滿，莖皮光滑完整）、老薑（不枯萎、不腐爛）
- (13) 球莖甘藍：底部葉莖未脫落枯萎，莖肉未具紋狀
- (14) 牛蒡：表皮成淡褐色、光滑均勻、細嫩不粗糙
- (15) 九層塔：葉片鮮嫩、清潔無枯枝
- (16) 茼蒿：翠綠、鮮嫩
- (17) 香芹（巴西利）：翠綠、鮮嫩
- (18) 玉米筍：幼嫩、無老化



圖片來源：徐仲



圖片來源：徐仲

- (19) 辣椒：蒂頭鮮綠、無腐軟
- (20) 甜椒：形狀完整、果皮有光澤、肉質輕、脆嫩
- (21) 大黃瓜：形狀平直、無蟲害、瓜皮有白粉狀
- (22) 小黃瓜：形狀平直不得嚴重彎曲變形、無蟲害、瓜皮有白色小刺
- (23) 絲瓜：形狀平直、果體完整、瓜紋明顯、愈重愈好，如左圖
- (24) 苦瓜：果粒大、形狀平直、無蟲咬、有光澤
- (25) 冬瓜：瓜皮綠、薄、細緻，瓜身瘦
- (26) 茄子：外型完整，無蟲咬，色紫紅有光澤
- (27) 黃秋葵：果型正常、脆、嫩、長約 10 公分
- (28) 番茄：無裂痕、硬實、無腐軟、蒂頭未脫落、成熟度夠色澤較紅，無蟲害，如左下圖
- (29) 豌豆：豆莢扁平、香脆細緻、筋短小且細
- (30) 敏豆：外型完整、無蟲咬、質地脆嫩、有彈性、不縮皺軟化
- (31) 香菇：菇傘肥厚、大未全展開。表面無裂痕、具香味
- (32) 洋菇：顏色正常、無傷痕、肉質細緻肥厚、菇腳短
- (33) 金針菇：密生細毛，幼嫩、氣味正常
- (34) 鮑魚菇：肉質肥厚、組織緊密
- (35) 草菇：肉質細緻肥厚
- (36) 木耳：肉質細緻、肥厚、無黏液、有光澤，應除去根部

水果類選購原則

- 果皮完整、有光澤、沉重感、肉厚多汁。
- 果實堅實、飽滿、無裂果、熟度適中。
- 風味、色澤良好。
- 無病蟲害、傷疤、日燒、藥傷、機械損傷。

例如：

- (1) 鳳梨：敲擊回聲清脆、外皮無黑斑，如下圖



圖片來源：徐仲

(2)柳橙：皮軟心硬、沉重感，如下圖



圖片來源：徐仲



(3)葡萄柚：果體堅實、外皮光滑細緻、顏色光亮

(4)葡萄：果穗青綠或黑紫、果粒飽滿堅實、色深、覆有白色果粉，如下圖



圖片來源：行政院農業委員會/農業超有梗



圖片來源：徐仲

(5)芒果：果頂略具彈性、重量實在、無黑斑，如上圖

(6)蘋果：果型勻稱、果體結實、彈擊聲清脆

(7)奇異果：果體堅實

(8)草莓：外型完整、果體硬實、顏色鮮紅、表皮光鮮

油脂類選購原則

1.沙拉油、葵花子油、花生油...等

- 油質透明澄清，無雜質及泡沫，無不良氣味，無敗壞跡象。
- 每公斤油脂的過氧化物不得多於 10 毫克當量。
- 不皂化物 1.0%以下。
- 在 20℃時，比重為 0.920~0.927。

- 黃麴毒素含量為 0.25ppm 以下。
 - 包裝完整，標示清楚。
2. 奶油或人造奶油
- 包裝完整，無髒污或油濕現象，顏色均勻，無雜質。
3. 麻油
- 香味濃，無沉澱、油耗味。
4. 沙拉醬
- 包裝封口完整，無氧化、油臭味、膠狀物。

堅果及種子類選購原則

包括銀杏、板栗、菱角、蓮子、核桃、胡桃、腰果、杏仁、松子、芝麻、南瓜子...等

- 顆粒飽滿、無破碎及異物。
- 無發霉及蟲咬。
- 無油耗味。

調味料

- 包裝完整、標示清楚。
- 氣味正常、無酸敗或霉味。
- 粉末物乾爽、組織均勻，無結塊、無蟲害或砂粒。
- 液體調味品無沉澱或發霉物。

加工食品選購原則

加工食品為延長食品的壽命、改善風味、增加經濟價值、增加營養，而將食品加工及包裝的產品。

罐頭食品

- 外觀罐形正常，無生鏽、無膨罐或凹陷，標示清楚。
- 內容物鮮度、形態、色澤、香味等優良，油液澄清，重量等標示相符。

蒟蒻製品

- 組織無黏滑現象、無腐臭味或夾雜物與異物。

水產乾製品

- 近似各品種固有型態、色澤。
- 規格大小一致、形態完整。
- 無氨臭、異味、陳霉氣味、寄生蟲。
- 包裝完整、標示清楚。

水產煉製品

- 色澤正常、有彈性、脆度佳。
- 無氨臭異味。
- 劣品：輕按易碎且剝離，長霉或腐敗臭，顏色異常，帶有黏液者。

冷凍食品—極低溫下凍結（急速冷凍），可抑制或減緩食物中酵素化學作用及細菌繁殖。

- 應包裝完整，標示清楚、完全。
- 無解凍、凍燒、結霜現象。
- 組織硬且結實。
- 需儲存在-18℃以下的溫度。

影響冷凍食品儲存壽命因素

- 溫度未達-18℃以下，雖然還是在冷凍的溫度，但是溫度不夠低，儲存時間就短。
- 溫度起伏變化，造成原料冷凍後解凍後又冷凍，食品品質受影響而不易保存。
- 原料特性、加工方式方法、包裝材料（如蝦以8%包冰，真空包裝儲存於-18℃，可達10個月。草莓加糖漿儲存，貯存期增加）皆會影響儲存時間的長短。

選購加工肉品的一般通則

1. 了解各種加工肉製品的特性
2. 產品名稱是否符合
3. 包裝是否完整
4. 產品安全性（如：食品添加物、有效日期）
5. 廠商的商譽
6. 販賣的方式（保存條件）

肉酥

- 肌肉纖維充分鬆散斷裂。
- 外觀呈黃色或紅褐色。
- 沒有焦臭、油耗臭或其它酸敗味。
- 鹹甜適口，入口鬆酥易碎。
- 不得含有硬固不化的渣質。

肉鬆

- 肌肉纖維保持纖細絲絨狀。
- 外觀呈淺黃色或深黃色。

- 沒有焦臭、油臭或其它酸敗味。
- 鹹甜適口，入口鬆綿易碎。
- 不得含有硬固不化的渣質及腱質。

肉鬆（肉酥）選購注意事項

- 含油量是否適當。
- 澱粉之添加。
- 油脂氧化酸敗味。

貢丸

- 外表應光滑無孔洞及油膩感。
- 應具有灰白色的外觀。
- 內部應具有彈性的質地。
- 不可有可見之脂肪顆粒。
- 不得有脂肪酸敗味。

西式火腿

- 外形：同一包裝大小，長短應一致。
- 氣味：具固有之肉香味，不得有異臭或霉味或脂肪酸澀味。
- 色澤：色澤正常，切面色澤均勻，無成分以外所成之顏色。
- 清潔：無污物、蟲、黴斑或其它異物附著。
- 內容物：切面空隙不超過 5 個，空隙直徑 0.5mm 以下，肥肉重量不超過瘦肉重量 5%，添加物不超過總重量 5%，若超過應標示。

果蔬汁選擇原則

- 有品牌且有台灣優良農產品 CAS、食品良好作業規範 GMP 標誌者。
- 果汁含量百分比、製造工廠、有效日期需標示清楚。
- 包裝密封無破損或凹罐、凸罐。
- 熱充填的寶特瓶果汁產品，應為封口良好無破損或裂縫，外觀完好且看不到果汁之液面（完全充滿果汁），若看得見液面則表示該產品可能已經失去真空度。

(二)食材的驗收

食品驗收（food receiving）為對採購的食物加以檢視並決定接受與否的例行性工作；確認進貨食物的數量，品質和價格，且應依照政府採購法第 71 條規定辦理。

驗收前的準備工作：

1. 有能力且稱職的驗收人員—需與採購人員不同的人，才能達到驗收的實質效果。
2. 良好的驗收工作環境—適當的地點（避免與廢棄物處理區或污染源太接近、和準清潔區與清潔區要區隔）、足夠的空間、光線充足、容易維持清潔的地面、距離貯存的庫房與廚房近、退貨物品有放置保存的地方、足量的食材盛放容器。
3. 驗收的時間必須及早規劃—與供應商連絡，確認進貨時間。貨到隨即驗收，勿拖延，造成食材在常溫放置時間長，影響食材品質與新鮮度。一般新鮮食材上午進貨，乾貨或加工品下午進貨。
4. 詳細的訂購單
5. 驗收規格說明書—食材的品種、品牌、外觀、大小、重量、容量、包裝、衛生及安全要求等，以符合採購契約內容為依據。
6. 驗收用工具：磅秤或地磅、尺、溫度計、刀具、推車、抽樣工具、標籤紙、筆、紀錄表、簡易檢測試劑（雙氧試劑、皂黃試劑、藍吊試劑、亞硫試劑）及器具，如糖度計（測量水果或甜湯甜度）、紫外燈架及觀察箱（食材新鮮度及色素添加物）、水分測定儀（測乾貨類水分）。

驗收應注意事項

- 數量檢查—斤兩數量（需扣除包裝物）、稱重（公制）、數量清點、廢棄率（去根、去外葉或削皮）。
- 品質檢查—品種、大小、部位、品牌、成熟度、色澤、甜度、新鮮度、硬度、乾燥度、氣味。
- 核對契約。
- 抽樣檢查方式—全部檢查或隨機抽樣檢查，檢查項目，檢查方法（快速篩檢或化學精確檢驗）。
- 填寫驗收紀錄單：食材採購驗收應確實驗收及明確記錄產品名稱、有效日期、品質規格（如 CAS 或 GMP 標章等）、生產廠商、供應商等，才能確保食材來源及可被追溯。

驗收注意重點

- 磅秤須定期校正。
- 整箱貨品需檢視下層。
- 包裝破損或有水漬否（真空包裝品須緊縮堅硬）。
- 含冰量測量。
- 冷凍食材可採抽樣解凍驗收以明瞭品質（解凍後做外觀、顏色、氣味、彈性、是否灌水等判定）。
- 蔬菜水果可採切割驗收（根莖類蔬菜如蘿蔔或大白菜、水果如蘋果，常有外觀正常，但內部空心、發黑，在驗收時隨機抽樣切割查看，才能確保品質）。
- 分類稱重勿混合。
- 確實分別抽檢（單價高的食材可採全部檢查，單價低的食材抽樣檢查）、抽樣量要足。
- 檢查保存期限與標示。
- 確認送貨單上列的品項、金額、品質等無誤才簽收。
- 簽收後如需廠商推入庫房，需確認運送置放地點、數量無誤。
- 如有退貨需做退貨記錄。
- 易腐敗食品於驗收時註明收貨日期，以便作先進先出管控。
- 依貨品性質分類、地點存放。
- 溫度測量（冷凍、冷藏品專用車與食材）。
- 檢視規格、品質、標示、包裝、保存期限、氣味等。
- 食材抽檢測量，如米的水份、水果糖度及螢光劑、過氧化氫殘留等。

舉例

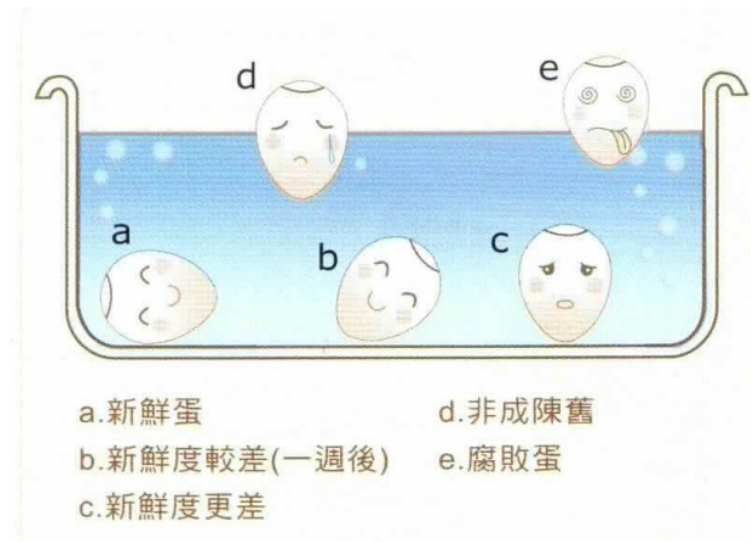
- 認明**完整**包裝上 CAS 標誌及產品標示（加工品含營養成分標示）
- 規格、數量、重量、包裝型態是否符合
- 官能檢查（色澤、風味、異物）
- 溫度檢測（產品溫度、運輸車溫度）
- 冷凍食品包冰量
- 有效期限

蛋品的驗收

散裝蛋 表面粗糙、無裂紋、無污物、在 6%食鹽水中會下沉。

- 洗選蛋
- 1.包裝完整、蛋殼無破損。
 - 2.在標示的保存期限內。

- 皮蛋 外殼無污點、蛋白成透明黃褐色、蛋黃成藍至深綠灰色糊狀。
- 鹹蛋 熟鹹蛋剝殼後蛋白凝固潔白有光澤、蛋黃剖面呈均等鮮豔粉塊狀、蛋黃蛋白緊接。



圖片來源：中央畜產會

蔬菜類的驗收

- 葉菜類
- 1.外形正常、不乾扁、無凋萎、無黃葉
 - 2.色澤正常
 - 3.無蟲害
 - 4.不具有苦味（芥菜除外）
 - 5.去除根鬚、不含土
 - 6.高麗菜、大白菜等捲葉菜切開無變色（心變黑或葉有黑點），無腐爛等情形
 - 7.青菜於交貨籃中排列整齊



圖片來源：徐仲

水果類的驗收

- 產品大小、規格及甜度都符合採購合約標準。
- 外觀完整光滑、不過熟或乾扁。
- 無發霉、破皮或撞傷。
- 水果取果汁以糖度計測甜度，一般西瓜類的甜度值需 10°以上、小番茄 6°以上。



圖片來源：行政院農業委員會/
農業超有梗 蔡宗和/豐年社提供



圖片來源：行政院農業委員會/
農業超有梗



圖片來源：行政院農業委員會/
農業超有梗

冷凍肉類及調理食品的驗收

- 查看製造日期、保存期限、品目、重量等。
- 檢查紙箱包裝有無破損。
- 逢機打開數箱外包裝，檢視內小包裝：
 1. 無結霜或水漬。
 2. 冷凍（藏）肉類檢視有無異物、瘀血塊及瘦肉脂肪色澤、骨折率、血水量、可見脂肪與骨骼量等。
 3. 調理食品如包子，以手觸摸堅硬如石。肉類產品外觀乾淨，肥肉與瘦肉結合度良好，瘦肉色澤較鮮肉淡無乾燥失色。

冷凍魚類的驗收

- 查看製造日期、保存期限、品目、重量等標示清楚。以 GMP 或 HACCP 廠生產為佳。
- 檢查紙箱包裝有無破損。
- 逢機打開數箱外包裝，檢視內小包裝：
 1. 顏色外觀與生鮮同具光澤無乾燥現象，無結霜或水漬。
 2. 鼻子聞無腐臭或異味。
 3. 冷凍品應保持固有型態，不得變形或損傷、夾帶雜物。切片規格一致，肉面不得有凹凸或屈曲現象。
 4. 分級：規格大小一致。
 5. 淨重：包冰以 2~3% 為佳（防止油脂氧化及水份蒸發）。

退貨處理

- 進貨物品拒收原因：
 1. 驗收時冷凍或冷藏品溫度未達要求，隨即退貨。
 2. 規格不符。
 3. 價格不符。
 4. 多餘項目或數量。
 5. 逾期食品。
 6. 包裝不完整。
 7. 標示不完全（加工品應有品名、內容物、成分、生產或代理廠商名稱及地址與電話、重量或容量、保存期限、營養標示等）。
 8. 未按所約定時間進貨。
- 處理步驟
 1. 集中，分類管理—放置地點應與食材分開，以免被誤用。
 2. 填寫退貨單。

3. 聯絡廠商收回。
4. 妥善保存。

(三) 食材的貯存

庫房管理的目的

為有效控制採購的食材（原料、半成品、成品）、清潔消毒用品（清潔劑、消毒劑、抹布、菜瓜布...）、包裝材料、用具物品之儲放及領用，以防止儲放期間食材品質產生變化、劣變、污染及短少。依食材特性，貯存時溫度的不同，分乾庫房與低溫庫房（冷凍庫、冷藏庫）。

庫房管理的重要性

1. 保持食材的品質，創造了時間效用。
2. 避免濫用、避免短少。
3. 確保安全庫存量。
4. 降低運輸成本。

設置庫房的適當地點

- **易保存食物**—於溫度低、陰涼、乾燥、溼度小又通風良好、不會曬到太陽的區域。可加裝冷氣機、抽排氣機、電風扇、除濕機、遮陽棚達到降溫與通風的效果。庫房內不適宜有蒸汽管線、給水與排水管線通過。
- **進貨出貨方便的地方**—距離車道與廚房近，以節省搬運。

不適放置食材的區域

廁所、更衣室、機房、近垃圾集中處、排水管下方無適當防護的區域、有凝結水或管線下方、開放式的樓梯下方、走道邊、廚房內。

庫房硬體設備

牆面—以易於保持清潔耐洗刷的瓷磚或不銹鋼板鋪設為佳。

地面—乾料庫房地面以磨石子地或磁磚地面，耐洗及容易保持清潔。步入式冷凍庫地面，在不銹鋼上加塑膠地墊以防滑。

照明—以日光燈適度的照明即可不需用聚光燈以免溫度升高。

貨物架及棧板—塑鋼或不銹鋼材質的堅固耐用，且易保養不會有生鏽與腐蝕蟲蛀的問題。

抽排氣機、通氣孔要有紗網以防病媒蟲害入侵。

牆壁門窗不可有孔洞，電線管路與開關處要密閉。

乾貨貯存區不宜設置窗戶，有窗戶應將其封閉及遮住光線，以減少影響食材的貯存。

庫房管理的原則

1.保持整齊清潔

貯存空間（牆壁、天花板、地面、貨物架、塑膠簾...等定期清洗保持清潔）。

貯物容器—食材放置於容器並包覆或加蓋以保持清潔。

避免污染—生熟食分區放置。

為保持庫房清潔及避免食材的外包裝箱夾帶病媒蟲害或蟲卵入庫，在驗收後將外包裝箱拆掉，換裝在自備的容器內。

有包裝破損、翻倒，內容物露出，應立即處理，以保持清潔。

定期清理—每週定期整理庫房。

需做病媒蟲害防治，以維護食材衛生安全。

2.入庫標示

- 入庫日期
入庫日期標示可以有色貼紙，貼在包裝上，以區別時間的前後，但須有紀錄本，登載入庫日所貼的貼紙顏色、形狀、彩度。
- 物品名稱、部位、數量

3.分區分類

- 依貯存物區分（食品庫房、包材庫房、用具器具庫房、藥品毒物貯放櫃）
- 依清潔度區分（原材料、半成品、成品）
- 分別設置或予以適當區隔，並有足夠的空間，以供物品之搬運。
- 清洗（去除泥土、雜物）

4.先進先出（First in first out, FIFO）

- 標示進貨日期
- 注意有效期限
- 進貨排列擺放要有技巧，以方便取貨

5.監控庫房溫度溼度

- 乾庫房
溫度 22℃ 以下
相對溼度 RH 40~60%
可加裝冷氣機、除濕機、抽排氣機（風扇外面須加裝紗網防昆蟲侵入）以維持溫度與乾燥度。

- **冷藏庫**
溫度 7°C 以下
- **冷凍庫**
溫度-18°C 以下
如為步入式冷藏庫或冷凍庫，可在庫房門入口處加裝塑膠簾，避免開啟庫房時冷空氣外洩。

6.檢視食材

- 應食材送到後隨即驗收。
- 驗收後即儲存於適當儲存的庫存場所，以避免放置在常溫狀態下，造成食材品質變化。
- 定期檢視食材
包裝情形
顏色、質地、味道
保存期限

7.貨物架或棧板

- 材質以塑鋼或不銹鋼材質為佳，易保持清潔且表面光潔。
- 架子底層距地面 12~20 公分，架子的隔層最好為具透氣性。
- 離牆>5 公分。
- 食材離燈源>45 公分。

貨物架排列方式

- 貨物架或棧板居中或靠牆放置，走道>60 公分以方便推車搬運的進出。
- 依食材用途分類
常用食材放在容易取得的地方。
同類食材放在一起—如滷包用的香料：花椒、八角、桂枝、丁香、草果、甘草...。西式用檸檬葉、月桂葉、迷迭香...分開放置。
- 貨架放置要穩固，避免傾斜，較重、體積較大食材放置貨物架下方或棧板上。
- 棧板的寬度避免太大且放置時需留有走道，避免工作人員踩在棧板上取用食材，造成污染。
- 食材放置在貨物架或棧板上，不可放置在地面上。
- 食材放置量以庫房空間的 50~60% 為宜，以避免貨物堆積太多影響氣流流通。

8. 覆蓋包裝

- 食材覆蓋包裝可避免交互污染、吸收異味、受潮以及減緩氧化、變化與防止異物侵入。
- 易散發及吸收氣味的食物

食物	散發氣味	吸收氣味
新鮮蘋果	是	是
奶油	否	是
包心青菜	是	否
新鮮蛋類	否	是
奶類	否	是
洋蔥	是	否
新鮮桃子	是	否
馬鈴薯	是	否
蘿蔔	是	否

9. 有毒物質的管制

- 有毒物質（清潔劑、消毒劑、殺蟲劑、毒餌）。
- 要獨立存放並上鎖，鎖匙交由專人管理。
- 取用要有紀錄。

10. 紀錄表

- 每日衛生檢查紀錄表。
- 設備維修保養紀錄表。
- 冷藏庫溫度檢查紀錄表。
- 冷凍庫溫度檢查紀錄表。
- 乾庫房溫度、溼度檢查紀錄表。
- 食品添加物領用及庫存紀錄表。
- 清潔消毒化學物質領用及庫存紀錄表。

食物的撥發

食物撥發（issuing）食材由驗收區或庫房轉送至製備區的過程，對食物品質和成本控制有著相當程度的影響。

1. 防止食物失竊或流向不明。
2. 貫徹食物先進先出的原則。
3. 作為食物屆臨安全庫存量的預警措施。

撥發分為

- 1.現貨撥發—生鮮及易腐敗食物在驗收後直接送到廚房製備膳食。
- 2.貯貨撥發—驗收後的食材貯存在庫房中，後再由庫房撥發出庫房中的物品應用。

存貨控制：先進先出及保持安全存量。

撥發憑證—請領單（撥發申請單）。

庫房盤存

盤存的目的：

- 1.把握食品的動向（進貨、庫存、銷售）即進、出、存貨之核對。
- 2.清理變質，損壞的物品。
- 3.存放很久而忘記用的貨品，可恢復運用。
- 4.了解實際庫存，作為請購之參考。

二、廚房工作人員衛生管理

食品工業發展研究所 郝凱衡技師

依據衛生署公告之食品良好衛生規範（GHP）實施之。

（一）從業人員之健康管理

1. 新進從業人員應先經衛生醫療機構檢查合格，且校方同意後始得聘僱。爾後每學年開學前2週提出體檢證明，交校方審查，合格者始得從事餐飲工作。
2. 從業人員若手部有小傷口時，應妥善包紮並戴上衛生手套再行工作，若傷口較大、感冒、A型肝炎、手部皮膚病、出疹、膿瘡、結核病、傷寒或腸道傳染病等疾病之傳染或帶菌期間，或有其他可能造成食品污染之疾病者，不得從事與食品接觸之工作，待復原並取得醫療機構診斷書後，始得復職。每日上班前應由衛生管理人員檢查所有從業人員之外在健康狀況。

（二）從業人員之教育訓練

1. 從業人員均需造冊列管，包括新進、離職、退休、輪休、工作分配等，且廚務人員凡持刀者（切割、盤飾、冷盤）、持鏟者（調理、加工、烹飪），需70%持有中餐丙級（含以上）烹調技術士證且需換發廚師證書。
2. 新進從業人員應接受適當之教育訓練，使其執行能力符合生產、衛生及品質管理之要求，在職從業人員每年應接受有關食品安全、衛生與品質管理之教育訓練8小時，取得訓練證明。

（三）從業人員之個人衛生及操作衛生

1. 食品作業場所內之作業人員，工作時應穿戴整潔之工作衣帽鞋及口罩。不可著拖鞋及涼鞋；頭髮必需能全包覆，以防止頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中；口罩必需能包覆口及鼻；工作衣帽鞋每日清洗。
2. 凡與食品直接接觸的從業人員不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物（包括項鍊、耳環、手鍊、手錶及戒指），並不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。
3. 從業人員手部應經常洗滌及消毒以保持清潔，並應於進入食品作業場所前、如廁後或手部受污染時，依洗手掛圖標示所示步驟正確洗手及消毒，如下圖。工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可



能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作。

4. 從業人員工作中不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食及其他可能污染食品之行為，飲食必需在廚房外之休息室或固定區域。
5. 從業人員若以雙手直接調理不經加熱即可食用之食品時，應穿戴消毒清潔之不透水手套，並規定更換頻率；更換工作性質或手套遭受污染時立即更換清潔之手套。

圖片來源：台北市政府教育局

6. 廚師需以容器及湯匙品嚐菜餚味道，不得以手部直接拿取或鍋鏟直接就口。
7. 從業人員不得以衣袖擦汗、衣褲擦手、手挖鼻孔、以手搔頭、隨地吐痰等不良行為。
8. 從業人員於停餐時間不得於食品作業場所內直接臥躺，工作期間亦不可坐在工作台面上。
9. 從業人員不得直接碰觸清潔餐具之邊緣、內面及食物。
10. 從業人員個人衣物及私人物品應放置於更衣場所，不得帶入食品作業場所，衣場所應保持清潔，置物櫃不可放置零食及飲料；如廁時需先將圍裙脫下置放廚區固定位置。
11. 原物料、成品及容器不得直接落地放置，需使用工作台、推車、層架、棧板或塑膠籃墊底，如下圖。



圖片來源：教育部國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視計畫成果報告

12. 成品若不慎掉落地面，必需丟棄不可再給師生食用。
13. 非從業人員之出入應適當管理。若有進入食品作業場所之必要時，應符合前列各目有關人員之衛生要求，包括送貨人員、司機、廚工媽媽或學生。
14. 不同清潔程度之區域，從業人員之出入應予以管制，避免交叉污染，由低清潔度區域（原料洗滌區）進入高清潔度區域（配膳區、烹調區）時應經過洗手消毒等措施。

三、廚房設施衛生安全管理

食品工業發展研究所 郁凱衡技師

依據衛生署公告之食品良好衛生規範（GHP）實施之。

(一)環境設施之維護管理

1. 食品作業場所四周環境保持清潔，每日清理。
2. 不得蓄養禽畜寵物，發現禽畜寵物在食品作業場所徘徊則立即驅離。
3. 凡清潔度要求不同之作業場所，應加以有效區隔及管理，例如清潔度最高者為配膳區、烹調區次之、原料洗滌區再次之。
4. 食品作業場所之牆壁、支柱與地面應每日打掃清潔，不得有髒污、侵蝕或積水。地板全面鋪設平滑、不透水、易清洗、無裂縫之建築材料，不得有破損或積水。牆壁不得發霉有剝落物，每日檢查。
5. 食品作業場所之天花板不得有長黴、剝落、積塵、納垢等情形，食品曝露之正上方天花板不得有結露現象，每日檢查。
6. 食品作業場所之出入口、門窗、通風口及其他孔道設置空氣門、自動門、紗網，以防止病媒侵入，並保持清潔。
7. 食品作業場所之排水系統應每日清潔保持通暢，並設置截流網以防止病媒侵入及攔截固體廢棄物，每日清理殘渣，破損時則重新加裝。
8. 食品作業場所之照明設施之光線達到100米燭光以上，工作檯面或調理檯面保持200米燭光以上，使用日光燈管，照明設備皆採用有罩式燈具；燈具、配管等外表保持清潔。
9. 有使用冷氣空調者，出風口需保持清潔，每日檢查。
10. 配管外表每日檢查清潔度。
11. 食品作業場所每週由從業人員自行消毒，亦可與合格的消毒公司配合，實施全區蟲鼠害防治工作。
12. 蓄水池或水塔保持清潔，每半年進行清洗。
13. 廁所之設置地點應防止污染水源，且不得正面開向食品作業場所，應保持整潔，不得有不良氣味，於洗手台附近張貼正確洗手掛圖，需標示『如廁後應洗手』的標語，每日進行清潔作業並檢查。
14. 於食品作業場所入口處設置洗手設備，且備有流動自來水、洗手乳、擦手紙巾（或烘手器）等設施，必要時並設置75%酒精

之手部消毒噴瓶（或自動手指消毒器）。

15. 廚房之爐、灶、排煙機、排煙罩、其它設備如蒸箱、烤箱、煎台等應每日清理保持清潔；廚房之截油設施，應每日清理維持清潔暢通。
16. 凡設有蒸汽鍋爐設備者應定期保養，並由合格操作人員進行操作。
17. 監廚人員於停工後應檢查全區之清潔度，並留有記錄以便查核追蹤。

(二) 餐具用具之衛生管理

1. 與原料接觸之容器應清洗乾淨，與熟食接觸之餐具除清洗外，應經過有效殺菌處理，前款之有效殺菌，係指下列任一之殺菌方式：(1)煮沸殺菌法：以溫度攝氏100度之沸水，煮沸時間1分鐘以上，(2)蒸汽殺菌法：以溫度攝氏100度之蒸汽，加熱時間2分鐘以上，(3)熱水殺菌法：以溫度攝氏80度以上之熱水，加熱時間2分鐘以上，(4)氯液殺菌法：氯液之有效餘氯量不得低於百萬分之二百，浸入溶液中時間2分鐘以上，(5)乾熱殺菌法：以溫度攝氏110度以上之乾熱，加熱時間30分鐘以上。
2. 洗淨後之器具、容器及餐具應保持清潔乾燥，妥為存放。每週自行檢測餐具之脂肪及澱粉殘留情形。
3. 使用抹布者應清洗、消毒、瀝乾後備用，前款之消毒，係指下列任一之殺菌方式：(1)煮沸殺菌法：以溫度攝氏100度之沸水，煮沸時間5分鐘以上，(2)蒸汽殺菌法：以溫度攝氏100度之蒸汽，加熱時間10分鐘以上。
4. 刀具、砧板之使用應區分生熟食，並標示其功能，如下圖。於使用後應立即清洗消毒，發現裂縫者應汰換。



圖片來源：教育部國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視計畫成果報告

5. 洗滌原料之水槽應維持乾淨，不同污染程度之原料應使用不同水槽，若只有單一水槽可供洗滌，則由清潔度高之原料先行清洗。
6. 各區域使用之推車應每日清洗保持乾淨。
7. 掃除用具及清潔用品應有獨立空間放置。

(三)庫房之衛生管理

1. 冷凍庫之庫溫應維持在攝氏零下18度以下，冷藏庫之庫溫應維持在攝氏0到7度；庫房內之原料應依清潔程度及污染程度之不同分區放置，不得直接放置地面（需離地離牆），依先進先出的原則領用；並定期除霜及清理。
2. 乾料庫房之庫溫應維持在攝氏28度以下，相對溼度維持在70%以下；庫房內之原料應依性質不同分區放置，不得直接放置地面（需離地離牆），依先進先出的原則領用，如下圖；並定期清理。若相對溼度無法達到標準時，可使用除溼機除溼。



圖片來源：教育部國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視計畫[成果報告](#)

3. 清潔用品及消毒用品應有獨立庫房分區放置，並標示上述化學物品之毒性、使用方法及緊急處理辦法。病媒防治使用之藥劑，應符合相關主管機關之規定方得使用，並應明確標示，存放於固定場所，不得污染食品或食品接觸面，且應指定專人負責保管。
4. 若有使用食品添加物時，應符合「食品添加物使用範圍及用量標準」之規定。秤量與投料應建立重複檢核制度，確實執行，並作成紀錄。且食品添加物應設專櫃貯放，由專人負責管理，

並以專冊登錄使用之種類、食品添加物許可字號、進貨量、使用量及存量等。

(四)其它事項

1. 送餐之推車應維持乾淨，送餐完畢應清洗瀝乾，隔日備用。
2. 垃圾放置場應維持清潔，垃圾定期清運，垃圾桶需加蓋。
3. 廚餘放置場應維持清潔，廚餘定期清運，廚餘桶需加蓋。
4. 其它可回收之紙類、金屬、玻璃、塑膠等物質應分類整齊放置回收專區，定期回收。
5. 於停餐期間，食品作業場所應上鎖管理，以避免外人之蓄意破壞。

四、學校食品中毒危機處理

(一)食品中毒定義

1. 食品中毒（Foodborne outbreak）：

2 人或 2 人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，即使只有 1 人，也視為一件食品中毒案件。如因攝食食品造成急性中毒（如化學物質或天然毒素中毒），即使只有 1 人，也視為一件食品中毒案件。

2. 病因物質（Etiologic agent）：

係指引起疾病發生之原因。例如發生食品中毒時，經調查檢驗後確認引起疾病之病原菌為腸炎弧菌，則該腸炎弧菌即為病因物質。

3. 原因（媒介）食品（Vehicle）：

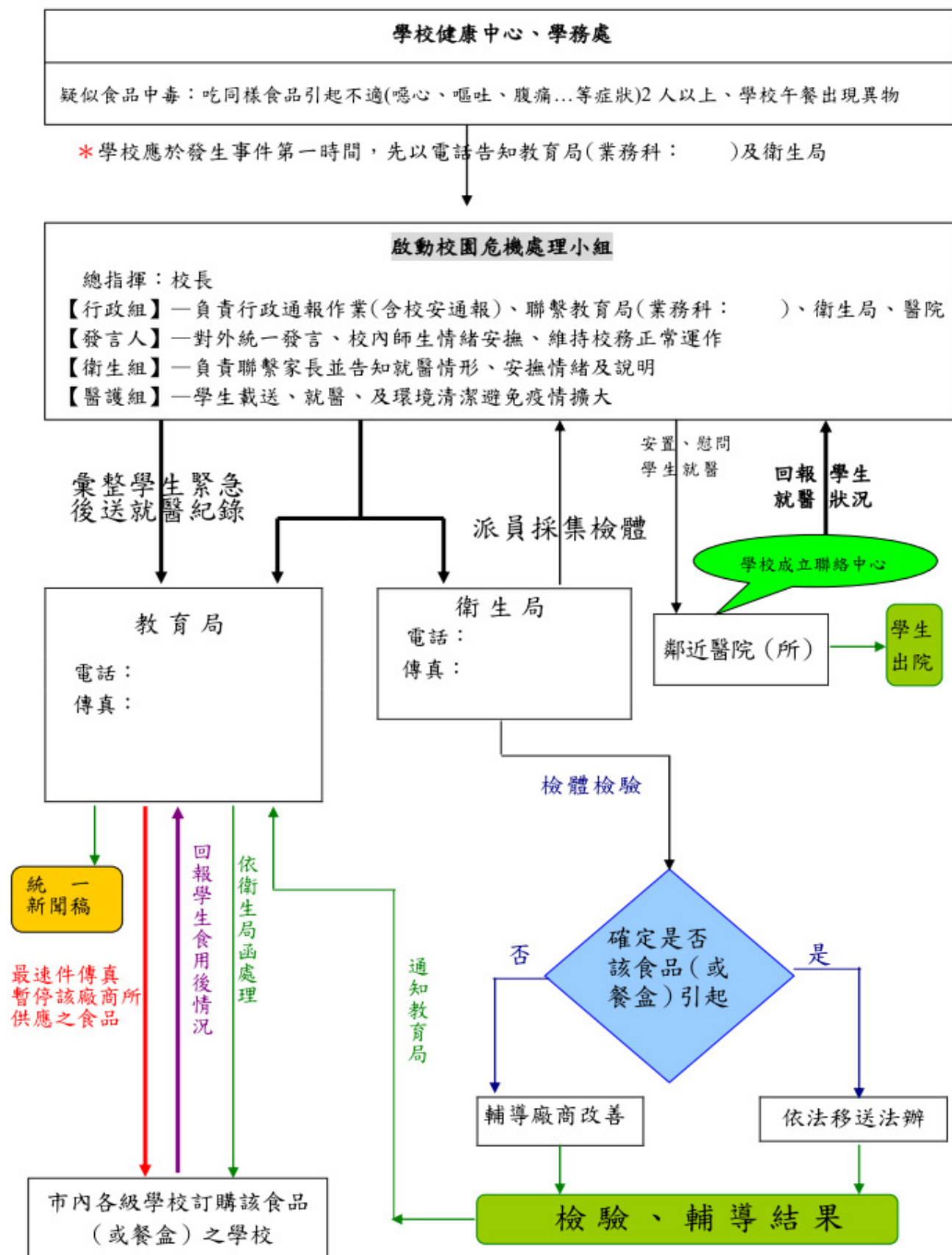
係指引起疾病之原因食品或稱媒介食品。如發生食品中毒時，經檢驗或流行病學調查後，確認係因患者攝食某類食品所引起者，則該類食品稱為原因食品。

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局

(二)校園食品中毒及學校午餐出現異物標準作業處理流程(參考範例)

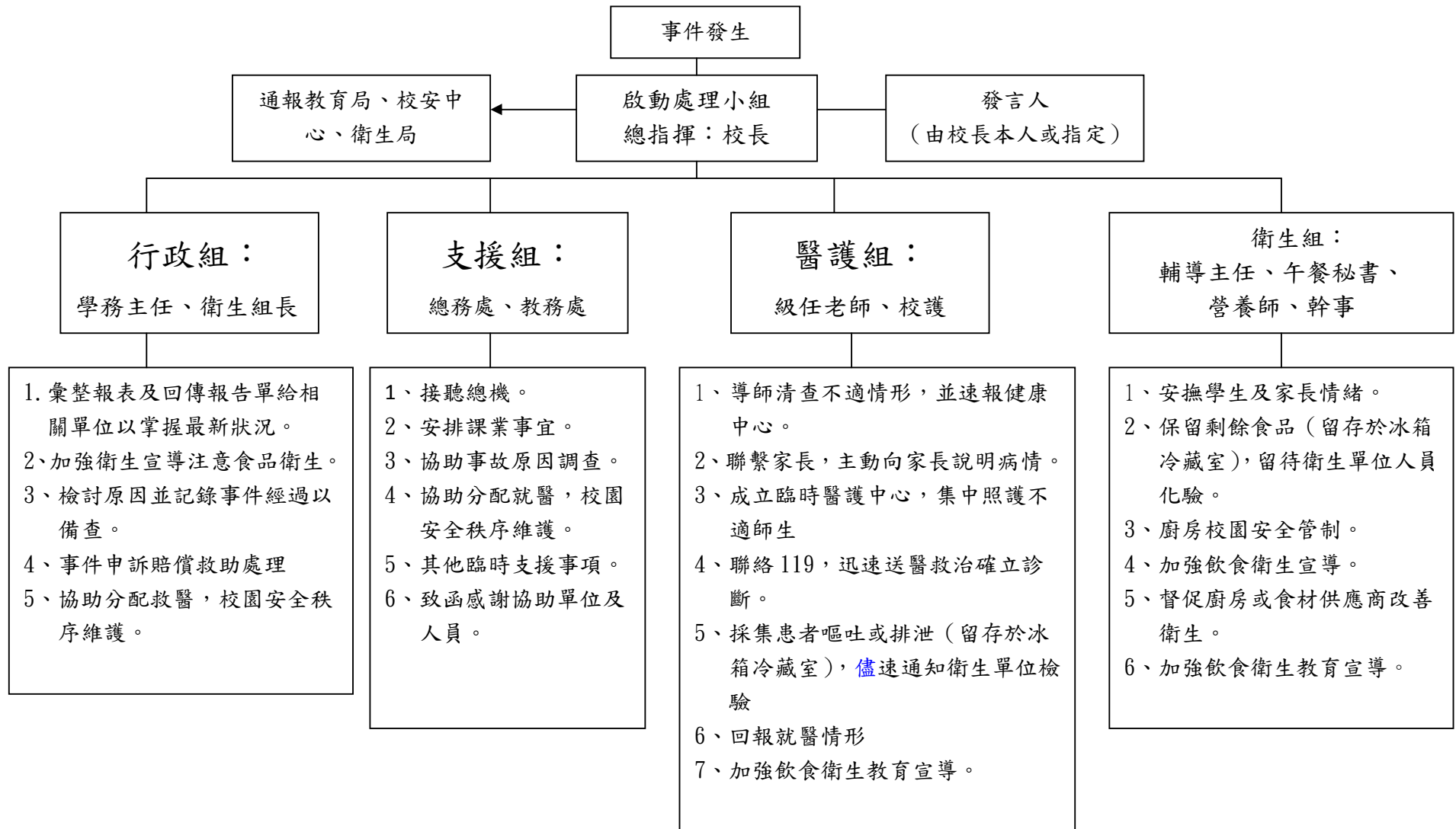
*倘食品中毒案件人數經學校或地方政府教育局(處)確認後，

請續予通知縣市衛生局更正，以符實際。



資料來源：臺南市中小學及幼稚園校園食物中毒危機應變處理流程表

校園食品中毒及學校午餐出現異物危機應變小組任務組織表(參考範例)



校園食品中毒發生及學校午餐出現異物時，請立即通知教育局(業務科：)及衛生局(業務科：)

00 縣市政府教育局(業務科：)：電話： ；傳真：

00 縣市政府衛生局(業務科：)：電話： ；傳真：

資料來源：臺南市中小學及幼稚園校園食物中毒危機應變小組任務組織表

(三)預防食品中毒「五要」原則



預防食品中毒「五要」原則：

- ① **要洗手**：調理時手部要清潔，傷口要包紮。
- ② **要新鮮**：食材要新鮮，用水要衛生。
- ③ **要生熟食分開**：生熟食器具應分開，避免交互污染。
- ④ **要澈底加熱**：食品中心溫度應超過70°C。
- ⑤ **要低溫保存**：保存低於7°C，室溫下不宜久置。

留意場所衛生，注意食用時間及保存溫度，避免微生物汙染及繁殖，才能有效避免食品中毒發生！

(四) 食品中毒案件個案訪問表 (校園)

班級：_____

填表日期：____年____月____日____時____分

一、個案姓名：_____ 性別：☐男 ☐女 年齡：_____

二、症狀開始發生時間：____月____日 ____時 ____分

三、症狀：(可複選)

☐拉肚子、☐嘔吐

☐發癢、☐發疹、☐其他 _____

四、症狀發生前進食情形 (包括用餐時間及所食用食品)

	第 0 餐 (____月____日____時____分)	第 1 餐 (____月____日____時____分)	第 2 餐 (____月____日____時____分)
進	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃
食	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃
食	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃
品	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃
名	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃
稱	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃	☐ 有吃 ☐ 沒吃

五、是否就醫：☐是 ☐否 就醫時間：____月____日____時____分

就診醫院診所名稱：_____

六、是否住院：☐是 ☐否

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局

伍、相關法規與網址

一、學校衛生法

(民國 91 年 2 月 6 日公布)

- 第 1 條 為促進學生及教職員工健康，奠定國民健康基礎及提升生活品質，特制定本法。
- 本法未規定者，適用其他有關法律之規定。
- 第 2 條 本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。
- 本法所訂事項涉及衛生、環境保護、社政等相關業務時，應由主管機關會同各相關機關辦理。
- 第 3 條 各級主管機關及全國各級學校（以下簡稱學校）應依本法辦理學校衛生工作。
- 第 4 條 各級主管機關應指定專責單位，並置專業人員，辦理學校衛生業務。
- 第 5 條 各級主管機關應遴聘學者、專家、團體及相關機關代表組成學校衛生委員會，其任務如下：
- 一 提供學校衛生政策及法規興革之意見。
 - 二 提供學校衛生之計畫、方案、措施及評鑑事項之意見。
 - 三 提供學校衛生教育與活動之規劃及研發事項之意見。
 - 四 提供學校健康保健服務之規劃及研發事項之意見。
 - 五 提供學校環境衛生管理之規劃及研發事項之意見。
 - 六 協調相關機關、團體推展學校衛生事項。
 - 七 其他推展學校衛生之諮詢事項。
- 第 6 條 學校應指定單位或專責人員，負責規劃、設計、推動學校衛生工作。
- 學校應有健康中心之設施，作為健康檢查與管理、緊急傷病處理、衛生諮詢及支援健康教學之場所。
- 第 7 條 高級中等以下學校班級數未達四十班者，應置護理人員一人；四十班以上者，至少應置護理人員二人。
- 專科以上學校得比照前項規定置護理人員。
- 學校醫事人員應就依法登記合格者進用之。
- 第 8 條 學校應建立學生健康管理制，定期辦理學生健康檢查；必要時，得辦理學生及教職員工臨時健康檢查或特定疾病檢查。
- 前項學生健康檢查之對象、項目、方法及其他相關事項之實施辦法，由中央主管機關會同中央衛生主管機關定之。
- 第 9 條 學校應將學生健康檢查及疾病檢查結果載入學生資料，併隨學籍轉移。
- 前項學生資料，應予保密，不得無故洩漏。但應教學、輔導、醫療之需要，經學生家長同意或依其他法律規定應予提供者，不在此限。
- 第 10 條 學校應依學生健康檢查結果，施予健康指導，並辦理體格缺點矯治或轉介治療。
- 第 11 條 學校對罹患視力不良、齲齒、寄生蟲病、肝炎、脊椎彎曲、運動傷害、肥胖及營養不良等學生常見體格缺點或疾病，應加強預防及矯治工作。

- 第 12 條 學校對患有心臟病、氣喘、癲癇、糖尿病、血友病、癌症、精神病及其他重大傷病之學生，應加強輔導與照顧；必要時，得調整其課業及活動。
- 第 13 條 學校發現學生或教職員工罹患傳染病時，應會同衛生、環境保護機關做好防疫及監控措施；必要時，得禁止到校。
為遏止學校傳染病蔓延，各級主管機關得命其停課。
- 第 14 條 學校應配合衛生主管機關，辦理學生入學後之預防接種工作。
國民小學一年級新生，應完成入學前之預防接種；入學前未完成預防接種者，學校應通知衛生機關補行接種。
- 第 15 條 學校為適當處理學生及教職員工緊急傷病，應依第二項準則之規定，訂定緊急傷病處理規定，並增進其急救知能。
前項緊急傷病項目、處理程序及其他相關事項之準則，由各級主管機關定之。
- 第 16 條 高級中等以下學校應開設健康相關課程，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。
健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，兼顧認知、情意與技能。
- 第 17 條 健康相關課程教師，應參與專業在職進修，以改進教學方法，提升健康相關教學效果。
主管機關或學校得視實際需要，薦送教師參加衛生課程進修。
- 第 18 條 開設健康相關課程之學校應充實健康相關教學設備；必要時，得設健康相關專科教室。
- 第 19 條 學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
- 第 20 條 高級中等以下學校應結合家庭與社區之人力及資源，共同辦理社區健康教育及環境保護活動。專科以上學校亦得辦理之。
- 第 21 條 學校之籌設應考慮校址之地質、水土保持、交通、空氣與水污染、噪音及其他環境影響因素。
學校校舍建築、飲用水、廁所、洗手台、垃圾、污水處理、噪音、通風、採光、照明、粉板、課桌椅、消防及無障礙校園設施等，應符合相關法令規定標準。
- 第 22 條 學校應加強餐廳、廚房、員生消費合作社之衛生管理。
各級主管機關或學校應辦理前項設施相關人員之衛生訓練、進修及研習。
第一項管理項目、方法、稽查及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關會同中央衛生主管機關定之。
- 第 23 條 學校供應膳食者，應提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施營養教育，並由營養師督導及執行。
高級中等以下學校，班級數四十班以上者，應至少設置營養師一人；各縣市主管機關，應置營養師若干人。
- 第 24 條 高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。

- 第 25 條 學校應訂定計畫，每學期定期實施建築設備安全及環境衛生檢查；並應隨時維護教學與運動遊戲器材設備，開學前應澈底檢修。
- 第 26 條 各級主管機關和學校應按年度編列學校衛生保健經費，並應專款專用。
- 第 27 條 各級主管機關應對所屬學校辦理學校衛生工作評鑑，成績優異者，應予獎勵；辦理不善者，應令其限期改善，屆期不改善或情節重大者，由主管機關議處。
- 第 28 條 本法施行細則，由中央主管機關定之。
- 第 29 條 本法自公布日施行。

二、學校衛生法施行細則

(民國 92 年 9 月 2 日發布)

- 第一條 本細則依學校衛生法（以下簡稱本法）第二十八條規定訂定之。
- 第二條 本法第四條所稱專業人員，指具備公共衛生、學校衛生或醫事專業知能之人員。
- 本法施行前已擔任各級主管機關之學校衛生工作而未具備前項專業知能之人員，各該主管機關應自行或委託大專校院、相關機關（構）、法人、民間團體，對其施以學校衛生相關訓練。
- 第三條 本法第六條第一項所定指定單位之人員或專責人員，應參加主管機關舉辦之學校衛生相關訓練。
- 第四條 本法第六條第二項所定學校健康中心設施，應符合中央主管機關訂定之設施基準。
- 第五條 本法第七條第一項所稱護理人員，指經護理人員考試及格，領有護理人員證書，並實際負責學校衛生及護理業務者。公立學校依本法第七條第三項規定進用醫事人員，應依醫事人員人事條例第六條第一項規定，以公開競爭方式甄選之。
- 第六條 本法第八條第一項所定學生健康管理制度，包括下列事項：
- 一、學生健康檢查。
 - 二、特殊疾病學生醫療轉介及個案管理。
 - 三、輔導學生進入特殊班、特殊學校就讀，或進入教養機構接受照護。
 - 四、學生健康資料管理及應用。
 - 五、健康教育、指導及諮商。
 - 六、協助家長運用社會資源，輔導患有體格缺點或罹病學生接受矯治或醫療。
 - 七、其他各級主管機關規定之事項
- 第七條 本法第十三條第一項所稱傳染病，依傳染病防治法第三條之規定。
- 第八條 本法第十三條第一項所定傳染病防疫措施，包括下列事項：
- 一、配合各級衛生及環境保護主管機關、醫療機構實施各種傳染病調查及防治工作。
 - 二、加強環境衛生管理。
 - 三、配合各級衛生主管機關辦理預防接種調查及補種作業。
 - 四、配合各級衛生及環境保護主管機關辦理傳染病防治教育。
 - 五、其他各級主管機關、衛生及環境保護主管機關規定之事項
- 第九條 本法第十三條第一項所定傳染病監控措施，包括下列事項：
- 一、傳染病發生或有發生之虞時，學校應配合各級衛生主管機關或醫療機構，辦理傳染病通報、調查學生及教職員工出（缺）席狀況、罹病及接受治療情形，並進行環境消毒、改進衛生設備或配合採取隔離檢疫措施，以防止傳染病蔓延。
 - 二、學校發現或由衛生主管機關或醫療機構獲知，學生或教職員工罹患

傳染病時，應立即報告當地教育及衛生主管機關。

三、辦理學生或教職員工之臨時性健康檢查。

四、其他各級主管機關、衛生及環境保護主管機關規定之事項

第十條 各級主管機關依本法第十三條第二項規定命所屬學校停課時，得視傳染病發生及蔓延之情形，會商衛生主管機關後為一部或全部停課。

第十一條 本法第十四條第二項所稱完成入學前之預防接種，指完成中央衛生主管機關規定之學齡前預防接種項目及劑次。國民小學一年級新生入學前未完成預防接種者，學校應於開學後一個月內，依本法第十四條第二項規定通知當地衛生機關補行接種。

第十二條 為協助學校依本法第十五條第一項規定增進學生及教職員工急救知能，中央主管機關得輔導直轄市、縣（市）主管機關在特定學校成立任務性編組之急救教育推廣中心。

第十三條 本法第十七條第一項所定參與專業在職進修，指每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。

第十四條 學校依本法第十九條規定辦理健康促進及建立健康生活行為等活動，包括下列事項：

一、有關健康體適能、健康飲食、壓力調適、性教育、菸害防制及藥物濫用防制等增進健康之活動。

二、有關事故傷害防制、視力保健、口腔保健、體重控制及正確就醫用藥等提升自我健康照護行為之活動。

三、其他各級主管機關規定之事項。學校應鼓勵學生、教職員工及家長等參與前項活動。

第十五條 高級中等以下學校依本法第二十四條規定全面禁菸，應依菸害防制法相關規定設置明顯警告標示，並加強菸害防制教育及輔導。

第十六條 學校依本法第二十五條規定維護教學及運動遊戲器材設備時，應遵行下列事項：

一、訂定使用安全管理相關規定。

二、指定各項教學及運動遊戲器材設備維護人員。

三、定期檢查保養修繕教學及運動遊戲器材設備。

四、加強正確使用說明與示範，使學生及教職員工能安全正確使用。

五、其他各級主管機關規定之事項。

第十七條 各級主管機關依本法第二十七條規定辦理學校衛生工作評鑑，應訂定評鑑內容、評鑑方法，以作為獎懲之依據。前項主管機關辦理學校衛生工作評鑑，得會同衛生、環境保護主管機關辦理；並得委託相關機關（構）或民間團體辦理。

第十八條 本細則自發布日施行。

三、學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法

(民國 92 年 5 月 2 日發布)

- 第一條 本辦法依學校衛生法（以下簡稱本法）第二十二條第三項規定訂定之。
- 第二條 本法第二十二條第一項所稱餐廳、廚房、員生消費合作社（以下簡稱餐飲場所）及本辦法所稱餐飲從業人員之定義如下：
- 一、餐廳：指提供食品供教職員工、學生進食之固定場所。
 - 二、廚房：指具烹飪設施及進行食品原材料驗收、洗滌、切割、貯存、調理、加工、烹飪、配膳、包裝行為之固定場所或移動設施。
 - 三、員生消費合作社：指各級學校（以下簡稱學校）教職員、學生依合作社法成立之法人組織。
 - 四、餐飲從業人員：指廚房內參與食品製作，與食品直接接觸之人員。
- 第三條 學校餐廳、廚房、員生消費合作社之飲食衛生（以下簡稱餐飲衛生）管理項目如下：
- 一、餐飲衛生、營養之規劃、教育及宣導事項。
 - 二、餐飲衛生安全之維護事項。
 - 三、餐飲場所之衛生管理事項。
 - 四、餐飲從業人員及督導人員之訓練進修及研習事項。
 - 五、其他有關餐飲衛生管理事項。
- 第四條 學校辦理餐飲衛生業務，應指定專人擔任督導人員。
- 前項督導人員，應具下列資格之一：
- 一、領有營養師執業執照者。
 - 二、大專校院餐飲、食品、營養、生活應用、醫事、公共衛生等相關科、系、所畢業，並曾修習餐飲衛生相關課程至少二學分者。
 - 三、大專校院畢業或具同等學力，並具烹調技術士技能檢定監評人員資格者。
 - 四、大專校院畢業，曾接受主管教育、衛生行政機關或其認可機構所舉辦之餐飲衛生講習課程達三十二小時以上，持有證明者。
- 本辦法施行前學校已指定之督導人員，未具前項資格者，應自本辦法施行之日起一年內取得資格。
- 第五條 學校餐飲從業人員應於每學年開學前二週內或新進用前接受健康檢查，合格者始得從事餐飲工作；每學年並應參加衛生（營養）講習至少八小時。
- 第六條 各級主管機關應督導學校建立餐飲衛生自主管理機制，落實自行檢查管理。
- 學校每週應至少檢查餐飲場所一次，並予記錄；其紀錄應保存一年。
- 前項檢查項目，由主管機關定之。
- 第七條 學校餐飲衛生管理，應符合食品衛生管理法第二十條第一項所定食品良好衛生規範。

第 八 條 學校餐廳業務採外製方式、外購盒餐食品或團體膳食者，廠商應聘僱具第四條第二項第一款或第二款資格之一者，擔任餐飲衛生督導工作。

第 九 條 學校餐廳之供餐方式應儘量採分食方式，若採合菜進食方式，應提供公筷公匙。

學校採盒餐供餐者，應保留盒餐樣本至少一份；採非盒餐供餐者，每餐供應之菜式，屬高水活性、低酸性之菜餚應至少各保留一份。保留之食品應標示日期、餐別，置於攝氏七度以下，冷藏保存四十八小時，以備查驗。

第 十 條 學校炊、餐具管理，應遵行下列事項：

- 一、 餐具應洗滌乾淨，並經有效殺菌，置於餐具存放櫃，存放櫃應足夠容納所有餐具，並存放在清潔區域。
- 二、 凡有缺口或裂縫之炊、餐具，應丟棄，不得存放食品或供人使用。
- 三、 使用全自動高溫洗碗機洗滌餐具者，應使用洗碗機專用之洗潔劑；該洗碗機並應具備溫度及壓力指示器。
- 四、 採用人工洗滌炊、餐具時，應具合乎標準之三槽式人工餐具洗滌設備，並依三槽式洗滌餐具流程，使用符合食品衛生相關洗滌規定之食品用洗潔劑。
- 五、 每週應抽檢各餐廳餐具之澱粉性及脂肪性殘留，並記錄之，不合格者應改善及追蹤管理。
- 六、 設置截油設施。

第 十一 條 學校食品製作，應遵行下列事項：

- 一、 製備、烹調、配膳等區域之地板應保持乾燥清潔。
- 二、 禁止在室溫下解凍。
- 三、 所有用具、刀具、砧板、容器、冷凍冷藏庫，應依生、熟食完全區隔。其中刀具及砧板須明顯標示顏色，以利區分。
- 四、 刀具及砧板使用後，應立即清洗消毒。
- 五、 生、熟食食品嚴禁交互污染。
- 六、 熟食食品應立即加蓋熱存或迅速冷藏。加蓋熱存食品中心溫度在攝氏六十度以上，迅速冷藏食品溫度在攝氏七度以下。
- 七、 剩餘沾料禁止再供應使用。剩菜、剩飯未於三十分鐘內妥善冷藏貯存者，禁止隔餐食用。隔餐食用者應再復熱。非當日製作之菜餚應丟棄。
- 八、 備有足夠且經殺菌消毒完全之抹布，不得用同一條抹布擦拭二種以上之用具或物品。
- 九、 食品驗收、洗滌、餐具洗滌及殘餘物回收作業等區域，應與食品製備、烹調、配膳等區域有效區隔。

第 十二 條 學校廚房出入口應設置防止病媒侵入之紗窗、紗門、空氣簾、正壓系統設施或其他設施。

第十三條 高級中等以下學校供售之食品，以正餐、飲品、點心、水果為限。每份零售單位包裝僅限一份供應量，每份供應之熱量應適當。

前項所稱飲品及點心，應符合食品衛生管理法等相關法令及下列規定：

- 一、具有營養成分及含量標示。
- 二、使用鮮度良好之天然食材。
- 三、不得使用代糖或代脂。
- 四、取得中國農業標準（CAS）或良好作業規範（GMP）標誌認證。但新鮮、當日供應之麵包、饅頭，不在此限。

第一項所稱飲品及點心之範圍，由中央主管機關會同中央衛生主管機關公告之。

第十四條 學校辦理外購盒餐食品或團體膳食，應遵行下列事項：

- 一、注意食品暫存保管之場所衛生，不得直接置於地面、太陽直接照射、病媒出沒或塵污、積水、濕滑等處。
- 二、於每學年開學後半個月內或訂購之廠商資料異動時，將廠商名稱、地址、電話、負責人及訂購份量等資料，送當地主管機關及當地衛生主管機關，並由當地衛生主管機關加強稽查。
- 三、將當日訂購之食品各隨機抽存一份，包覆保鮮膜，標示日期，餐別及廠商名稱，立即置於攝氏七度以下，冷藏四十八小時，以備查驗，並應防範遭受污染。
- 四、指導學生如發現所進食之食品有異味或異樣時，應立即向學校行政人員報告，俾採必要措施。

第十五條 學校外購盒餐食品或團體膳食之廠商，應取得政府機關優良食品標誌認證或經衛生主管機關稽查、抽驗、評鑑為衛生優良者。

學校得隨時派員或委託代表到廠瞭解食品衛生管理作業，發現有衛生不良之情形，應立即通知當地衛生主管機關處理。

第十六條 學校應提供二家以上外購盒餐食品之廠商，以利學生選擇。但情形特殊報經當地主管機關核准提供一家者，不在此限。

第十七條 學校供售食品應依相關法令與供應食品之廠商訂定書面契約，載明供應之食品應安全衛生及違約罰則。外購盒餐食品及團體膳食之廠商，並應依規定投保產品責任險。

第十八條 學校供售食品之盈餘，得用於協助辦理下列事項：

- 一、推動餐飲衛生安全教育。
- 二、推動營養教育。
- 三、改善餐飲設施。
- 四、其他有關推動餐飲衛生事項。

第十九條 學校發現有疑似食品中毒跡象時，應採緊急救護措施，必要時，將患者送醫檢查治療，並儘速通知其家屬或緊急聯絡人。同時應聯繫及協助當地衛生主管機關處理，並儘速向主管機關提出處理報告。

第二十條 本辦法自發布日施行。

四、中央補助地方政府學校午餐經費支用要點

(民國 101 年 5 月 15 日修正)

- 一、中央補助地方政府學校午餐經費（以下簡稱本經費）之支用依本要點辦理，本要點未規定者適用其他法令規定。
- 二、地方政府學校午餐經費，中央係就財源部分酌予補助，地方政府仍應依實際需要編足所需經費。
- 三、本經費支用對象為各公立國民中、小學及完全中學國中部（以下簡稱學校），並以下列方式供應學校午餐者：
 - （一）學校設廚房，僱工烹製供應該校學生及教職員工。
 - （二）學校設廚房，供應該校及鄰近學校學生及教職員工。
 - （三）學校設廚房，委託民間業者經營，供應該校或鄰近學校學生及教職員工。
 - （四）學校以外訂盒餐或團膳方式供應學生午餐。
- 四、本要點所稱貧困學生，指具有下列情形之一者：
 - （一）經戶籍所在地直轄市、縣（市）政府或鄉（鎮、市、區）公所依社會救助法規定審核認定及證明低收入戶之學生。
 - （二）經戶籍所在地直轄市、縣（市）政府或鄉（鎮、市、區）公所依社會救助法規定審核認定及證明中低收入戶之學生。
 - （三）地方政府依相關規定認定因家庭突發因素無力支付午餐費之學生。
 - （四）無證明文件，經導師家庭訪視認定清寒確實無力支付午餐費之學生。
- 五、本要點所稱小型學校，係指學生數二百人以下，且其學校午餐供應方式採第三點第一款規定者。
- 六、地方政府應專款專用本經費，並優先用於補助第三點所定學校貧困學生午餐費。

本經費依前項支用後如有賸餘，應僅供作為支付偏遠學校食材運費、偏遠或小型學校廚工薪資與學校廚房整（新）建及相關設備購置、汰換之用。
- 七、貧困學生午餐費以按學校收費基準全額補助為原則。
- 八、貧困學生應於每學期註冊時，檢附相關證明文件，向就讀學校申請。

前項申請案，學校應依地方政府規定審核，必要時應與學生家長聯繫。
- 九、學校應於每學期開學一個月內審核貧困學生證明文件，並備妥請領名冊、統一收據各乙份，由各該主管教育行政機關於每學期開學後二個月內核撥一學期所需經費。

地方政府核撥前項經費如因時效上需要，在中央補助款未撥入前，得以其自有財源收入先行支應；俟中央補助款撥入後，再行辦理相關帳務處理。

第一項請領名冊，應分別標記低收入戶學生、中低收入戶學生、家庭突發因素或經導師家庭訪視認定無力支付午餐費者。
- 十、貧困學生中屬家庭突發因素無力支付午餐費者，於其發生原因消失，足以繳交午餐費時，應予停止補助；若於學期中發生者，經就讀學校依規定審核後應予補助之。

本經費由地方政府併同自有財源統籌編列預算使用，地方政府於分配經費用途時，得控留適當經費或採取適當措施，以協助學期中因家庭突發因素無力支付午餐費之學生。

十一、 本經費補助之貧困學生午餐費，不得與原住民族教育法第十二條規定、民間捐助及其他相關補助款之伙食費或餐費重複。

十二、 地方政府未依本要點規定支用本經費者，中央得通知限期改善，必要時，並得停撥。

本經費之收支帳務處理，地方政府及學校應依會計相關法令規定辦理。

十三、 地方政府支用本經費之情形，中央得依規定進行查核。

十四、 本要點規定未盡事宜者，地方政府得依實際需要另定相關補充規定。

五、直轄市縣（市）政府及所屬中小學校辦理學校午餐應行注意事項

（民國 101 年 11 月 7 日發布 102 年 1 月 1 日生效）

- 一、為使直轄市及縣（市）政府（以下簡稱地方政府）輔導所屬中、小學校及所屬中、小學校（以下簡稱學校）辦理學校午餐業務有所依循，特訂定本注意事項。
- 二、地方政府輔導學校及學校辦理學校午餐，除其他法令另有規定外，依本注意事項規定辦理。
- 三、地方政府應組成學校午餐輔導委員會，其任務如下：
 - （一）編訂學校午餐工作手冊。
 - （二）訂定學校午餐委外辦理供應作業原則。
 - （三）定期輔導、考核及獎懲學校辦理午餐相關業務。
- 四、學校辦理午餐應成立學校午餐供應委員會或相當性質之組織，其組織及運作，由地方政府定之。
- 五、學校辦理午餐，其主、副食品之採購，應參照政府採購法及相關規定辦理，並應優先使用經中央農業主管機關認證之優良農產品。
- 六、學校辦理午餐收取之午餐費，其收費機制及費額，由地方政府納入代收代辦費用收取規定中規範。

前項收費，應專款專用於下列項目：

 - （一）主副食、食油、調味品。
 - （二）水電費（依全校比例分擔）、燃料費及食材運費。
 - （三）廚房及用餐相關設備、器具。
 - （四）廚房環境清潔及維護。
 - （五）廚工人事費。
- 七、學校自辦午餐供應得雇用廚工，廚工之雇用應依勞動基準法相關規定辦理；廚工之資格條件、上班時間、廚工與用餐學生人數比例等，由地方政府或學校定之。
- 八、學校午餐經費應成立專戶，其收支帳務處理，依本注意事項及會計法等相關法令規定辦理。
- 九、學校辦理午餐應填載學校午餐供應概況表、午餐費收支結算表及相關報表，其報表格式及內容，由地方政府定之。
- 十、教師得兼任學校午餐執行秘書，並得以減少授課節數，其相關規定，由地方政府定之。
- 十一、地方政府接受民間團體或個人捐贈貧困學生午餐經費，應依預算法、財政收支劃分法及統一捐款獻金收支處理辦法規定辦理。但捐款者已指定對象，其用途具體明確，且屬委託代辦或代轉性質，並能迅速辦妥者，得在不任意變更用途情形下，以代收代付方式撥付學校。
- 十二、學校接受民間團體或個人捐贈貧困學生午餐經費，應依下列規定辦理：
 - （一）製作統一收據予捐款者。
 - （二）捐款應納入學校午餐專戶統籌運用。

(三) 造具印領清冊，並不得重複請領貧困學生午餐補助費。

十三、 學校午餐經費以收支平衡為原則，當年度如有結餘應留存專戶專款專用，除必要支付，或依規定須將補助款繳回外，其餘結餘款，均可轉入下年度繼續使用。

前項結餘款之管控機制，由地方政府訂定之。

十四、 學校應確保每位貧困學生得及時獲得補助。

地方政府應定期查核所屬學校執行補助貧困學生午餐之情形，必要時得不定期查核之，並建立獎懲機制。

教育部國民及學前教育署得辦理地方政府所屬學校執行補助貧困學生午餐情形之抽查，抽查結果函送地方政府作為前項獎懲之參考。

十五、 非屬家長無力支付午餐費之情形，學校應勸導其依規定繳納，必要時得依相關法令採取適當方式催繳。

十五之一、 學校辦理午餐應定期檢討經營效能並嚴格管控供應品質，確保學生用餐權益。

學校午餐有用賸飯菜，為珍惜資源有效運用及照顧貧困學生，學校得建立相關機制，提供貧困學生。

十六、 本注意事項未盡事宜，依相關規定辦理；地方政府得依實際需要另定補充規定。

六、校園飲品及點心販售範圍

(民國 94 年 10 月 6 日修正)

一、國中以下學校校園飲品及點心販售應遵循下列規定：

(一) 飲品及點心食品一份供應量之熱量應在二五〇大卡以下，其中由脂肪所提供之熱量應在百分之三十以下（但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿得不受上述脂肪熱量比例限制）；添加糖類所提供之熱量應在百分之十以下（但優酪乳、豆漿之添加糖量得占總熱量之百分之三十以下）；鈉含量應在四〇〇毫克以下；校園烘焙食品（麵包、餅乾、米製品）油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之百分之四十，且油、糖個別所占之熱量亦不得超過總熱量之百分之三十。

(二) 前款用語定義如下：

- 1、飲品：指純果（蔬菜）汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水及礦泉水等七種液態食品。
- 2、點心：指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其他營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食之功用。
- 3、糖類：指單醣、雙醣之總稱。
- 4、鮮乳：指生乳經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁，並合於 CNS3056 之鮮乳定義者。
- 5、保久乳：指生乳經高壓滅菌或超高溫滅菌後，以瓶（罐）裝或無菌包裝供飲用之乳汁，並合於 CNS13292 之保久乳定義者。
- 6、優酪乳：指符合國家標準 CNS3058 之濃稠發酵乳或凝態發酵乳之規格，非脂肪乳固形物（MSNF）含量達百分之八以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 7、豆漿：指符合國家標準 CNS11140 之豆奶規格，粗蛋白質含量在百分之二·六以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 8、純果（蔬菜）汁：指符合國家標準 CNS2377 之純天然果汁、純天然蔬菜汁及綜合純天然果蔬汁規格者。
- 9、包裝飲用水：指以密閉容器包裝可直接飲用之水，符合國家標準 CNS12852 之包裝飲用水規格者。但不包括礦泉水及添加礦物質與二氧化碳之碳酸飲料水類產品。
- 10、礦泉水：指以密閉容器包裝可直接飲用之天然礦泉水，並符合國家標準 CNS12700 之包裝礦泉水規格者。但不包括添加礦物質製成之飲用水。

二、高中職學校校園飲品及點心販售，學校應依據「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第十三條第一項及第二項規定辦理，且於午餐時間不得販售影響正餐之飲品與點心。

三、完全中學校園飲品及點心販售，應比照國中以下學校規定辦理。但其高中部與國中部之員生消費合作社及自動販賣機分屬獨立者，不在此限。

四、各校應加強教導學生辨識營養標示，學習熱量計算及選擇均衡飲食等營養教育之實施。

七、高級中等以下學校執行校園食品規範督導考核要點

(民國 101 年 11 月 14 日發布 102 年 1 月 1 日生效)

- 一、教育部國民及學前教育署（以下簡稱國教署）為執行高級中等以下學校校園食品之販售，符合學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法第十三條及校園飲品及點心販售範圍之規定，並確保校園食品規範之落實執行，特訂定本要點。
- 二、學校於校園內販售食品，應依下列規定辦理：
 - （一）指派學校行政人員並邀請家長會代表、教師會代表組成專案小組，對於校園食品進行自主管理檢核，檢核結果應陳請校長及員生消費合作社（以下簡稱員生社）理事主席、經理進行核閱。自主管理檢核表建議格式如附件一。
 - （二）員生社或學校與廠商簽約時，應要求廠商保證供應之商品符合政府法令規範，並於契約中就違規情節約定違約金，廠商違規情形並納入續約之參考。
- 三、為確保校園食品規定落實執行，地方政府應依下列規定辦理：
 - （一）督學視導時，應將校園食品納入視導內容。
 - （二）地方政府應整合相關單位及所屬機關、邀請縣（市）教師團體及家長團體派代表，組成專案小組，由教育局副局長召集，對所屬中小學校園食品進行不定期查核，每學年應抽查所轄學校數至少百分之十，執行情形檢核表建議格式如附件二：有關食品衛生安全部分，並應協請衛生局納入例行稽查內容。
 - （三）違反規定之學校，經政府抽查，或民眾檢舉查證屬實者，應建立獎懲機制。
 - 1、校長、員生社理事主席及經理：依公立高級中等以下學校校長成績考核辦法、公立學校教師成績考核辦法、私立學校法等規定處理。學校能販賣合於規範之飲品及點心且相關管理制度運作良好者，建議予以敘獎。學校於學年度內經查獲第一次違反規定者，建議地方政府視情節給予上列人員糾正或申誡；第二次違反規定者，予以申誡或記過。地方政府並應視違規情節，列入學校校長年度考績及校長遴選之參考。
 - 2、員生社部分：違規者由主管教育行政機關輔導並限期改正，違規情節納入主管機關（地方政府社政單位）年度考核。
 - 3、供貨廠商部分：查驗不合格食品應立即下架，違約部分視情節追究民事責任並依約求償，並視違規樣態轉請各主管機關依專業法令予以處罰，如違反食品衛生管理法轉送地方衛生局查處。
- 四、教育部主管之高級中等學校除接受國教署之督導外，有關食品衛生、員生社社務及校園內販售商品之商品標示，並應接受地方政府相關機關之查核。
- 五、各級主管教育行政機關應輔導學校檢視員生社設置地點之合適性以及周邊動線規劃之妥適性。地點以優先設地面層為原則，並應符合建築管理及消防法令之規定；其貨品陳列應注意整齊美觀，發揮教育意義。

- 六、各級主管教育行政機關進行業務督導時，應將學校採公共服務設施委外模式引進之商店、自動櫃員機販賣之商品及學校午餐供應之飲品，一併比照納入檢核。學校校長及承辦委外業務單位主管之獎懲，準用第三點第（三）款之規定。
- 七、各級主管教育行政機關應將業務檢核結果於二個月內對外公布並登載於機關網站，督促違規學校改進。
- 八、由國教署邀集行政院消費者保護處、行政院衛生署、內政部、全國教師會代表、全國家長團體代表及學者專家代表組成專案小組，協助政策研訂及督導考核。
- 九、地方政府對於校園食品之查核機制，納入國教署統合視導地方教育事務訪視項目。地方訪視成績將作為國教署核定經費補助之參考。

縣/市 學校販售食品自主管理檢核表

(每週至少檢核 1 次，紀錄留存 1 年備查)

檢 查 項 目	是否符合	違規品項
一、食品販售應依「校園飲品及點心販售範圍」辦理。		
二、販售食品品項為地方政府依「校園飲品及點心販售範圍」核准品項。		
三、營養成分規範：		
(一)不販售含高油脂的零食。		
(二)不販售含高糖的零食。		
(三)不販售含高鹽的零食。		
四、衛生安全規範：		
(一)食品均應有 GMP 或 CAS 認證。(麵包、水果除外)		
(二)不得有包裝不符或挾帶之情形，如：菠蘿麵包的包裝袋，內裝其他麵包或蛋糕...等。		
(三)不得有變質或腐敗情形。		
(四)不得超過有效期限。		
(五)冷藏冷凍設備溫度保持冷藏 7℃ 以下、冷凍-18℃ 以下		
(六)需復熱後供應之食品，應保存良好，供應時確實加熱至 65℃ 以上		
(七)復熱器械保持清潔，每日清洗。		
五、包裝食品標示：應清楚標示		
(一)品名		
(1)不得有營養訴求，如：維他命強化、高纖、高鈣...等字眼。		
(2)不得有以類似品名取代合格產品之情形，如：鮮果汁（非 100%純果汁）代替 100%純果汁...等。		
(二)內容物名稱及重量、容量或數量		
(三)食品添加物名稱		
(四)廠商名稱、電話號碼及住址		
(五)有效日期（製造日期、保存期限或保存條件）		
(六)營養標示表		
(1)是否標示熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖類、鈉		
(2)字體大小是否正確(不小於 2mm)？		
六、不得有附贈品以促銷產品之情形。		
七、各級學校與盒餐業者簽訂契約時，應於契約中明定業者所提供之飲品及點心，應符合「校園飲品及點心販售範圍」規定。		
八、不得於員生消費合作社販售教職員工或幼稚園代購之品項。		
九、其它：		
執行查核人員：		
合作社理事主席：	經理：	
校長：		檢查日期： 年 月 日

說明：1. “√” 表符合，“×” 表不符合。

2. 本表由學校指派專責管理人員承辦並協調執行查核之人員（廣邀家長參與）每週定期檢視，並採必要改進措施。

3. 違規處理方式，立即下架、改善。

備註：本表係建議格式，學校得因應現場狀況進行合理調整。

_____縣/市校園食品規範執行情形檢核表

查核學校：

查訪日期：

- ☐ 設有合作社販賣部，販賣☐飲品、☐點心、☐未販賣食品
☐ 設有公共服務設施委外商店，販賣☐飲品、☐點心、☐未販賣食品
☐ 設有飲品自動販賣機
☐ 其他補充說明：

項目	是否符合	說明
一、食品販售應依「校園飲品及點心販售範圍」辦理。		
二、學校組成專案小組對於校園食品定期進行自主管理檢核，檢核結果並陳請校長及合作社理事主席、經理進行核閱。		
三、與廠商簽約時應要求廠商保證供應之商品符合政府法令規範，並於契約中針對違規情事訂定違約金，廠商違規情形並納入續約之參考。		
四、合作社設置地點以優先安排在地面層為原則，並應符合建築管理及消防法令之規定。		若非設置在地面層，請學校說明因應措施。
五、貨品陳列應注意整齊美觀。		

不合格品項（商品名稱/製造商/違規類型）：

待進一步查證品項說明：

查核小組簽名：

局(處)長：

科(課)長：

承辦人：

待查證品項複核結果註記欄：

備註：本表係建議格式，地方政府得因應查核重點進行合理調整。

八、食品衛生管理法

(民國 101 年 8 月 8 日修正)

第一章 總則

- 第 1 條 為管理食品衛生安全及品質，維護國民健康，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。
- 第 2 條 本法所稱食品，係指供人飲食或咀嚼之物品及其原料。
本法所稱特殊營養食品，指營養均衡或經營養素調整，提供特殊營養需求對象食用之下列配方食品：
一、嬰兒配方食品及較大嬰兒配方輔助食品。
二、提供特定疾病病人之營養需求，且必須在醫師、藥師或營養師指導下食用，以維持健康為目的之病人用食品。
三、其他經中央主管機關公告指定特殊對象食用之食品。
前項第二款所稱特定疾病，其範圍由中央主管機關定之。
- 第 3 條 本法所稱食品添加物，係指食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。
- 第 4 條 本法所稱食品器具，係指生產或運銷過程中，直接接觸於食品或食品添加物之器械、工具或器皿。
- 第 5 條 本法所稱食品容器、食品包裝，係指與食品或食品添加物直接接觸之容器或包裹物。
- 第 6 條 本法所稱食品用洗潔劑，係指直接使用於消毒或洗滌食品、食品器具、食品容器及食品包裝之物質。
- 第 7 條 本法所稱食品業者，係指經營食品或食品添加物之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出或經營食品器具、食品容器、食品包裝、食品用洗潔劑之製造、加工、輸入、輸出或販賣之業者。
- 第 8 條 本法所稱標示，係指於下列物品用以記載品名或說明之文字、圖畫或記號：
一、食品、食品添加物、食品用洗潔劑之容器、包裝或說明書。
二、食品器具、食品容器、食品包裝之本身或外表。
- 第 9 條 本法所稱主管機關：在中央為行政院衛生署；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

第二章 食品衛生管理

- 第 10 條 販賣之食品、食品用洗潔劑及其器具、容器或包裝，應符合衛生安全及品質之標準；其標準，由中央主管機關定之。
- 第 11 條 食品或食品添加物有下列情形之一者，不得製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出，作為贈品或公開陳列：
一、變質或腐敗。
二、未成熟而有害人體健康。

三、有毒或含有人體健康之物質或異物。

四、染有病原菌。

五、殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量。

六、受原子塵或放射能污染，其含量超過安全容許量。

七、攙偽或假冒。

八、逾有效日期。

九、從未於國內供作飲食且未經證明為無害人體健康。

前項殘留農藥或動物用藥安全容許量及食品中原子塵或放射能污染安全容許量之標準，由中央主管機關會商相關機關定之。

第一項有害人體健康之物質，包括雖非疫區而近十年內有發生牛海綿狀腦病或新型庫賈氏症病例之國家或地區牛隻之頭骨、腦、眼睛、脊髓、絞肉、內臟及其他相關產製品。

國內外之肉品及其他相關產製品，除依中央主管機關根據國人膳食習慣為風險評估所訂定安全容許標準者外，不得檢出乙型受體素。

國內外如發生因食用安全容許殘留乙型受體素肉品導致中毒案例時，應立即停止含乙型受體素之肉品進口；國內經確認有因食用致中毒之個案，政府應負照護責任，並協助向廠商請求損害賠償。

第 12 條 食品添加物之品名、規格及其使用範圍、限量標準，由中央主管機關定之。

第 13 條 屠宰場內畜禽屠宰及分切之衛生檢查，由農業主管機關依畜牧法之規定辦理。

運出屠宰場之屠體、內臟或分切肉，其製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入或輸出之衛生管理，由主管機關依本法之規定辦理。

第 14 條 經中央主管機關公告指定之食品、食品添加物、食品用洗潔劑、食品器具、食品容器及食品包裝，其製造、加工、調配、改裝、輸入或輸出，非經中央主管機關查驗登記並發給許可證，不得為之。登記事項有變更者，應事先向中央主管機關申請審查核准。

前項許可證，其有效期間為一年至五年，由中央主管機關核定之；期滿仍需繼續製造、加工、調配、改裝、輸入或輸出者，應於期滿前三個月內，申請中央主管機關核准展延。但每次展延，不得超過五年。

第一項許可之廢止、許可證之發給、換發、補發、展延、移轉、註銷及登記事項變更等管理事項之辦法，由中央主管機關定之。

第一項之查驗登記，得委託其他機構辦理；其委託辦法，由中央主管機關定之。

第 14-1 條 國外食品或食品添加物對民眾之身體或健康有造成危害之虞，經中央主管機關公告指定者，旅客攜帶入境時應檢附出產國衛生主管機關開具之衛生證明文件申報之；對民眾之身體或健康有嚴重危害者，中央主管機關並得公告禁止旅客攜帶入境。

違反前項規定之食品或食品添加物，沒入銷毀之。

第 15 條 食品器具、食品容器、食品包裝或食品用洗潔劑有下列情形之一者，不得製造、販賣、輸入、輸出或使用：

- 一、有毒者。
- 二、易生不良化學作用者。
- 三、其他足以危害健康者。

第 16 條 醫療機構診治病人時發現有疑似食品中毒之情形，應於二十四小時內向當地主管機關報告。

第三章 食品標示及廣告管理

第 17 條 有容器或包裝之食品、食品添加物，應以中文及通用符號顯著標示下列事項於容器或包裝之上：

- 一、品名。
- 二、內容物名稱及重量、容量或數量；其為二種以上混合物時，應分別標明。
- 三、食品添加物名稱。
- 四、廠商名稱、電話號碼及地址。輸入者，應註明國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 五、有效日期。經中央主管機關公告指定須標示製造日期、保存期限或保存條件者，應一併標示之。
- 六、其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

經中央主管機關公告指定之食品，應以中文及通用符號顯著標示營養成分及含量；其標示方式及內容之標準，由中央主管機關定之。

第 17-1 條 中央主管機關得對直接供應飲食之場所，就其供應之特定食品，要求以中文標示原產地；對特定散裝食品販賣者，得就其販賣之地點、方式予以限制，或要求以中文標示品名、原產地（國）、製造日期或有效日期等事項。

前項特定食品品項、應標示事項、方法及範圍；與特定散裝食品品項、限制方式及應標示事項，由中央主管機關公告之。

第 18 條 食品用洗潔劑及經中央主管機關公告指定之食品器具、食品容器、食品包裝，應以中文及通用符號顯著標示下列事項：

- 一、廠商名稱、電話號碼及地址。輸入者，應註明國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。
- 二、其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

第 19 條 對於食品、食品添加物或食品用洗潔劑所為之標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。

食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告。

中央主管機關得以公告限制特殊營養食品之廣告範圍、方式及場所。

接受委託刊播之傳播業者，應自廣告之日起六個月，保存委託刊播廣告者之姓名（法人或團體名稱）、身分證或事業登記證字號、住居所（事務所或營業所）及電話等資料，且於主管機關要求提供時，不得規避、妨礙或拒絕。

第四章 食品業衛生管理

第 20 條 食品業者製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣食品或食品添加物之作業場所、設施及品保制度，應符合食品良好衛生規範，經中央主管機關公告指定之食品業別，並應符合食品安全管制系統之規定。

前項食品良好衛生規範及食品安全管制系統之辦法，由中央主管機關定之。

食品業者之設廠登記，應由工業主管機關會同主管機關辦理。

食品工廠之建築及設備，應符合設廠標準；其標準，由中央主管機關會同中央工業主管機關定之。

第 21 條 經中央主管機關公告指定一定種類、規模之食品業者，應投保產品責任保險；其保險金額及契約內容，由中央主管機關會商有關機關後定之。

第 22 條 經中央主管機關公告指定之食品製造工廠，應設置衛生管理人員。

前項衛生管理人員設置辦法，由中央主管機關定之。

第 23 條 公共飲食場所衛生之管理辦法，由直轄市、縣（市）主管機關依據中央主管機關頒布之各類衛生標準或規範定之。

第五章 查驗及取締

第 24 條 直轄市、縣（市）主管機關應抽查食品業者之作業衛生及紀錄；必要時，並應抽樣檢驗及查扣紀錄。對於涉嫌違反第十一條第一項、第十五條、中央主管機關依第十條所定衛生安全及品質標準或依第十二條所定食品添加物品名、規格及其使用範圍、限量標準之規定者，得命暫停作業，並將涉嫌物品封存。

中央主管機關得就食品、食品添加物、食品器具、食品容器、食品包裝或食品用洗潔劑，於輸入時委託經濟部標準檢驗局為前項之措施。

中央主管機關於必要時，得就市售之前項物品為第一項之措施。

第 25 條 食品衛生檢驗之方法，由中央主管機關公告指定之；未公告指定者，得依國際間認可之方法為之。

第 26 條 食品衛生之檢驗，由各級主管機關所屬食品衛生檢驗機構行之。但必要時，得將其一部或全部委託其他檢驗機構、學術團體或研究機構辦理；其委託辦法，由中央主管機關定之。

第 27 條 本法所定之抽查、檢驗；其辦法，由中央主管機關定之。但查驗工作涉及其他機關職掌者，應會同有關機關定之。

中央主管機關得就食品衛生查驗業務，辦理國內及國外驗證機構之認證；其認證項目及管理辦法，由中央主管機關定之。

前項認證工作，得委任所屬機關或委託相關機關（構）或團體辦理；其委託辦法，由中央主管機關定之。

第 28 條 主管機關對於檢舉查獲違反本法規定之食品、食品添加物、食品器具、食品容器、食品包裝、食品用洗潔劑、標示、宣傳、廣告或食品業者，除應對檢舉人身分資料嚴守秘密外，並得酌予獎勵。

前項檢舉獎勵辦法，由中央主管機關定之。

第六章 罰則

第 29 條 食品、食品添加物、食品器具、食品容器、食品包裝或食品用洗潔劑，經依第二十四條規定抽查或檢驗者，由當地主管機關依抽查或檢驗結果為下列之處分：

一、有第十一條第一項或第十五條所列各款情形之一者，應予沒入銷毀。

二、不符合中央主管機關依第十條所定衛生安全及品質標準或依第十二條所定食品添加物品名、規格及其使用範圍、限量標準之規定，或違反第十三條第二項、第十四條第一項規定者，應予沒入銷毀。但實施消毒或採行適當安全措施後，仍可使用或得改製使用者，應通知限期消毒、改製或採行適當安全措施；屆期未遵行者，沒入銷毀之。

三、標示違反第十七條、第十八條、第十九條第一項規定者，應通知限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期未遵行或違反第十九條第二項規定者，沒入銷毀之。

四、依第二十四條第一項規定命暫停作業並封存之物品，如經查無前三款之情形者，應撤銷原處分，並予啟封。

前項第一款至第三款應予沒入之物品，應先命製造、販賣或輸入者立即公告停止使用或食用，並予回收、銷毀。必要時，當地主管機關得代為回收、銷毀，並收取必要之費用。

前項應回收、銷毀之物品，其回收、銷毀處理辦法，由中央主管機關定之。

製造、加工、調配、包裝、運送、販賣、輸入、輸出第一項第一款或第二款物品之食品業者，由當地主管機關正式公布其商號、地址、負責人姓名、商品名稱及違法情節。

輸入第一項物品經通關查驗不符規定者，中央主管機關應管制其進口，並得為第一項各款、第二項及前項之處分。

第 29-1 條 直轄市、縣（市）主管機關對於檢驗結果不合規定之物品，其原餘存檢體，包括容器、包裝及標籤，應保存六個月，逾期即予銷毀。但依其性質於六個月內變質者，以其所能保存之期間為準。

食品業者對於檢驗結果有異議者，得於收到有關通知後十五日內，向原抽驗機關申請複驗，受理複驗機關應於七日內就其餘存檢體複驗之。但檢體已變質者，不得申請複驗。

申請複驗以一次為限，並應繳納檢驗費。

第 30 條 食品、食品添加物、食品器具、食品容器、食品包裝或食品用洗潔劑，發現有第二十九條第一項第一款或第二款情事，除依第二十九條規定處理外，中央主管機關得公告禁止其製造、販賣或輸入、輸出。

前項公告禁止之物品為中央主管機關查驗登記並發給許可證者，得一併廢止其許可。

第 31 條 有下列行為之一者，處新臺幣六萬元以上六百萬元以下罰鍰；情節重大者，並得命其歇業、停業一定期間、廢止其公司、商業、工廠登記：

一、違反第十一條第一項第一款至第七款、第四項或第十五條規定。

二、違反依第二十條第一項規定，經令其限期改正，屆期不改正。

三、違反前條之禁止命令。

第 32 條 違反第十九條第一項或第三項規定者，處新臺幣四萬元以上二十萬元以下罰鍰；違反同條第二項規定者，處新臺幣二十萬元以上一百萬元以下罰鍰；一年內再次違反者，並得廢止其營業或工廠登記證照；對其違規廣告，並應按次連續處罰至其停止刊播為止。

傳播業者，違反第十九條第四項規定者，處新臺幣六萬元以上三十萬元以下罰鍰，並得按次連續處罰。

主管機關為第一項處分同時，應函知傳播業者及直轄市、縣（市）新聞主管機關。傳播業者自收文之次日起，應即停止刊播。

傳播業者未依前項規定繼續刊播違反第十九條第一項、第二項規定或中央主管機關依第十九條第三項所為公告之廣告者，處新臺幣十二萬元以上六十萬元以下罰鍰，並應按次連續處罰至其停止刊播為止。

第 33 條 有下列行為之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰；一年內再次違反者，並得廢止其營業或工廠登記證照：

一、違反中央主管機關依第十條所定標準有關衛生安全及品質之規定，經令其限期改正，屆期不改正。

二、違反第十一條第一項第八款、第九款、第十三條第二項、第十四條第一項、第十七條第一項、第十八條、第二十二條第一項規定。

三、違反中央主管機關依第十二條所定標準有關食品添加物品名、規格及其使用範圍、限量之規定，或依第十七條第二項所定標準有關營養成分及含量標示之規定。

四、違反中央主管機關依第十七條之一所為公告。

五、違反中央主管機關依第二十一條所為投保產品責任保險之規定，經通知限期改正，屆期不改正。

六、違反直轄市或縣（市）主管機關依第二十三條所定管理辦法有關公共飲食場所衛生之規定。

七、經主管機關依第二十九條第二項命其回收、銷毀而不遵行。

第 34 條 有第三十一條至前條行為，致危害人體健康者，處七年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣一千萬元以下罰金。

法人之代表人、法人或自然人之代理人、受僱人或其他從業人員，因執行業務犯前項之罪者，除處罰其行為人外，對該法人或自然人科以前項之罰金。

因過失犯第一項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或科新臺幣六百萬元以下罰金。

第 35 條 拒絕、妨礙或規避本法所規定之抽查、抽驗、查扣、不能或不願提供不符合本法規定物品之來源或經命暫停作業而不遵行者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰；情節重大或一年內再次違反者，並得廢止其營業或工廠登記證照。

第 36 條 本法所定之罰鍰，由直轄市或縣（市）主管機關處罰之。

第七章 附則

第 37 條 本法關於食品器具、食品容器之規定，於兒童直接接觸入口之玩具準用之。

第 38 條 中央主管機關依本法受理食品業者申請審查、檢驗及核發許可證，應收取審查費、檢驗費及證書費；其費額，由中央主管機關定之。

第 39 條 本法施行細則，由中央主管機關定之。

第 40 條 本法自公布日施行。

九、食品衛生管理法施行細則

(民國 98 年 4 月 1 日修正)

- 第 1 條 本細則依食品衛生管理法（以下簡稱本法）第三十九條規定訂定之。
- 第 2 條 本法第十一條第一項第三款所稱有毒，指食品或食品添加物含有天然毒素或化學物品，而其成分或含量對人體健康有害或有害之虞者。
- 第 3 條 本法第十一條第一項第四款所稱染有病原菌者，指食品或食品添加物受病因性微生物或其產生之毒素污染，致對人體健康有害或有害之虞者。
- 第 4 條 刪除
- 第 5 條 刪除
- 第 6 條 刪除
- 第 7 條 刪除
- 第 8 條 刪除
- 第 9 條 本法第十七條第一項第一款所稱之品名，其為食品者，應使用國家標準所定之名義；無國家標準名稱者，得自定其名稱。其為食品添加物者，應依中央主管機關規定之名稱。
依前項規定自定食品品名者，其名稱應與食品本質相符，避免混淆。
- 第 10 條 本法第十七條第一項第二款所定內容物之標示，除專供外銷者外，應依下列規定辦理：
一、重量、容量以公制標示之。
二、液汁與固形物混合者，分別標明內容量及固形量。
三、內容物含量得視食品性質註明為最低、最高或最低與最高含量。
四、內容物為二種或二種以上時，應依其含量多寡由高至低標示之。
- 第 11 條 本法第十七條第一項第三款所定食品添加物之標示，應依下列規定辦理：
一、食品添加物名稱應使用食品添加物使用範圍及限量暨規格標準所定之食品添加物品名或通用名稱。
二、屬甜味劑（含化學合成、天然物萃取及糖醇），應同時標示「甜味劑」及品名或通用名稱。
三、屬防腐劑、抗氧化劑者，應同時標示其用途名稱及品名或通用名稱。
四、屬調味劑（不含甜味劑、咖啡因）、乳化劑、膨脹劑、酵素、豆腐用凝固劑、光澤劑者，得以用途名稱標示之；屬香料者，得以香料標示之；屬天然香料者，得以天然香料標示之。
前項第二款至第四款自中華民國一百年一月一日施行。施行前仍依修正前之規定辦理。
- 第 12 條 本法第十七條第一項第五款所定日期之標示，應印刷於容器或包裝之上，並依習慣能辨明之方式標明年月日。但保存期限在三個月以上者，其有效日期得僅標明年月，並推定為當月之月底。
- 第 13 條 有容器或包裝之食品及食品添加物之標示，應依下列規定辦理：
一、標示字體之長度及寬度不得小於二毫米。但最大表面積不足十平方

公分之小包裝，除品名、廠商名稱及有效日期外，其他項目標示字體之長度及寬度得小於二毫米。

二、在國內製造者，其標示如兼用外文時，應以中文為主，外文為輔。但專供外銷者，不在此限。

三、由國外輸入者，應依本法第十七條之規定加中文標示，始得輸入。但需再經改裝、分裝或其他加工程序者，得於銷售前完成中文標示。

第 14 條 食品或食品添加物工廠以外之食品業，建設主管機關應將其商業登記資料送交該管衛生主管機關進行稽查管理。

第 15 條 主管機關人員執行本法第二十四條第一項及第三項所定職務時，應持各該機關發給之食品衛生檢查證；查獲違法嫌疑食品事件或定期封存者，應作成紀錄，並由執行人員及物品持有人或在場人簽章；抽樣檢驗或查扣紀錄者，並應出具收據。

前項檢查證、紀錄表、收據之格式及檢驗項目與抽樣數量，由中央主管機關定之。

第 16 條 本法第二十四條第一項所稱紀錄，係指與抽查相關之原料來源、原料數量、作業、品保、銷售對象、金額或其他執行本法所需之相關資料。

第 17 條 刪除

第 18 條 食品、食品添加物、食品器具、食品容器、食品包裝或食品用洗潔劑，經依本法第二十九條第一項第一款至第三款規定沒入銷毀或通知限期消毒、改製或採行安全措施者，其範圍及於相同有效日期之產品；未標示有效日期或有效日期無法辨識者，其範圍及於全部產品；其為來源不明而無法通知限期消毒、改製或採行安全措施者，沒入銷毀之。

第 19 條 經營食品、食品添加物、食品器具或食品容器輸出之業者，為應出具證明文件之需要，得向中央主管機關申請辦理檢驗或查驗；其符合規定者，核發衛生證明、檢驗報告或自由銷售證明等外銷證明文件。

第 20 條 本細則自發布日施行。

本細則中華民國九十八年四月一日修正之條文，除另定施行日期者外，自發布日施行。

十、食品良好衛生規範

(89年9月7日修正)

壹 總則

- 一、本規範依食品衛生管理法（以下簡稱本法）第二十條第一項規定訂定之。
- 二、本規範適用於本法第七條所定之食品業者。食品工廠之建築與設備之設置除應符合食品工廠之設廠標準外，並應符合本規範之規定。
- 三、本規範為食品業者製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣食品或食品添加物之作業場所、設施及品保制度之管理規定，以確保食品之衛生、安全及品質。
- 四、本規範用詞定義如下：
 - (一)原材料：係指原料及包裝材料。
 - (二)原料：係指成品可食部分之構成材料，包括主原料、副原料及食品添加物。
 - (三)主原料：係指構成成品之主要材料。
 - (四)副原料：係指主原料和食品添加物以外之構成成品的次要材料。
 - (五)食品添加物：係指食品在製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中，用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。
 - (六)應：係指所陳述者為必要條件。
 - (七)內包裝材料：係指與食品直接接觸之食品容器，如瓶、罐、盒、袋等，及直接包裹或覆蓋食品之包裝材料，如箔、膜、紙、蠟紙等。
 - (八)外包裝材料：係指未與食品直接接觸之包裝材料，包括標籤、紙箱、捆包材料等。
 - (九)半成品：係指產品再經後續之製造或包裝、標示等過程，即可製成成品者。
 - (十)成品：係指經過完整的製造過程並包裝標示完成之產品。
 - (十一)食品作業場所：包括食品之原材料處理、製造、加工、調配、包裝及貯存場所。
 - (十二)清潔：係指去除塵土、殘屑、污物或其他可能污染食品之不良物質之清洗或處理作業。
 - (十三)消毒：係指以符合食品衛生之有效殺滅有害微生物方法，但不影響食品品質或其安全之適當處理作業。
 - (十四)外來雜物：係指在製程中除原材料外，混入或附著於原料、半成品、成品或內包裝材料之物質，使食品有不符衛生及安全之虞者。
 - (十五)病媒：係指會直接或間接污染食品或媒介病原體之小動物或昆蟲，如老鼠、蟑螂、蚊、蠅、臭蟲、蚤、蝨及蜘蛛等。
 - (十六)有害微生物：係指造成食品腐敗、品質劣化或危害公共衛生之微生物。
 - (十七)防止病媒侵入設施：以適當且有形的隔離方式，防範病媒侵入之裝

置，如陰井或適當孔徑之柵欄、紗網等。

(十八)衛生管理專責人員：係指依本法第二十二條公告指定之食品工廠依規定應設置之衛生管理人員及其他食品業者依本規範規定應設置負責衛生管理之人員。

(十九)檢驗：包括檢查與化驗。

(二十)食品接觸面：包括直接或間接與食品接觸的表面，直接的食品接觸面係指器具及與食品接觸之設備表面；間接的食品接觸面係指在正常作業情形下，由其流出之液體會與食品或食品直接接觸面接觸之表面。

(二十一)適當的：係指在符合良好衛生作業下，為完成預定目的或效果所必須的(措施等)。

(二十二)水活性：係指食品中自由水之表示法，為該食品之水蒸汽壓與在同溫度下純水飽和水蒸汽壓所得之比值。

(二十三)標示：係指於食品、食品添加物或食品用洗潔劑之容器、包裝或說明書以及食品器具、食品容器、食品包裝之本身或外表用以記載品名或說明之文字、圖畫或記號。

(二十四)隔離：係指場所與場所之間以有形之方式予以隔開者。

(二十五)區隔：係指較廣義的隔離，包括有形及無形之區隔手段。食品作業場所之區隔得以下列一種或多種方式予以達成，如場所區隔、時間區隔、控制空氣流向、採用密閉系統或其他有效方法。

(二十六)食品製造業者：係指具有工廠登記證之食品工廠及免辦工廠登記證之食品製造業。

(二十七)食品工廠：係指具有工廠登記證之食品製造業者。

貳 食品業者良好衛生規範一般規定

五、食品業者建築與設施

(一)食品作業場所之廠區環境應符合下列規定：

- 1 地面應隨時清掃，保持清潔，不得有塵土飛揚。
- 2 排水系統應經常清理，保持暢通，不得有異味。
- 3 禽畜、寵物等應予管制，並有適當的措施以避免污染食品。

(二)食品作業場所建築與設施應符合下列規定：

- 1 牆壁、支柱與地面：應保持清潔，不得有納垢、侵蝕或積水等情形。
- 2 樓板或天花板：應保持清潔，不得有長黴、成片剝落、積塵、納垢等情形；食品暴露之正上方樓板或天花板不得有結露現象。
- 3 出入口、門窗、通風口及其他孔道：應保持清潔，並應設置防止病媒侵入設施。
- 4 排水系統：排水系統應完整暢通，不得有異味，排水溝應有攔截固體廢棄物之設施，並應設置防止病媒侵入之設施。
- 5 照明設施：光線應達到一百米燭光以上，工作台面或調理台面應保持二百米燭光以上；使用之光源應不致於改變食品之顏色；照明設備應保持清潔，以避免污染食品。
- 6 通風：應通風良好，無不良氣味，通風口應保持清潔。

- 7 配管：配管外表應保持清潔，並應定期清掃或清潔。
- 8 場所區隔：凡清潔度要求不同之場所，應加以有效區隔及管理。
- 9 病媒防治：不得發現有病媒或其出沒之痕跡，並應實施有效之病媒防治措施。
- 10 蓄水池：蓄水池（塔、槽）應保持清潔，每年至少清理一次並做成紀錄。
- (三)凡設有員工宿舍、餐廳、休息室及檢驗場所或研究室者，應符合下列規定：
 - 1 應與食品作業場所隔離，且應有良好之通風、採光及防止病媒侵入或有害微生物污染之設施。
 - 2 應有專人負責管理，並經常保持清潔。
- (四)廁所應符合下列規定：
 - 1 廁所之設置地點應防止污染水源。
 - 2 廁所不得正面開向食品作業場所，但如有緩衝設施及有效控制空氣流向以防止污染者，不在此限。
 - 3 廁所應保持整潔，不得有不良氣味。
 - 4 應於明顯處標示『如廁後應洗手』之字樣。
- (五)用水應符合下列規定：
 - 1 凡與食品直接接觸及清洗食品設備與用具之用水及冰塊應符合飲用水水質標準。
 - 2 應有足夠之水量及供水設施。
 - 3 使用地下水源者，其水源應與化糞池、廢棄物堆積場所等污染源至少保持十五公尺之距離。
 - 4 蓄水池（塔、槽）應保持清潔，其設置地點應距污穢場所、化糞池等污染源三公尺以上。
 - 5 飲用水與非飲用水之管路系統應完全分離，出水口並應明顯區分。
- (六)洗手設施應符合下列規定：
 - 1 洗手及乾手設備之設置地點應適當，數目足夠，且備有流動自來水、清潔劑、乾手器或擦手紙巾等設施。必要時，應設置適當的消毒設施。
 - 2 洗手消毒設施之設計，應能於使用時防止已清洗之手部再度遭受污染，並於明顯之位置懸掛簡明易懂的洗手方法標示。
- (七)凡設有更衣室者，應與食品作業場所隔離，工作人員並應有個人存放衣物之箱櫃。

六、食品業者衛生管理

- (一)設備與器具之清洗衛生應符合下列規定：
 - 1 食品接觸面應保持平滑、無凹陷或裂縫，並保持清潔。
 - 2 用於製造、加工、調配、包裝等之設備與器具，使用前應確認其清潔，使用後應清洗乾淨；已清洗與消毒過之設備和器具，應避免再受污染。
 - 3 設備與器具之清洗與消毒作業，應防止清潔劑或消毒劑污染食品、食品接觸面及包裝材料。
- (二)從業人員應符合下列規定：

- 1 新進從業人員應先經衛生醫療機構檢查合格後，始得聘僱。僱用後每年應主動辦理健康檢查乙次。
- 2 從業人員在A型肝炎、手部皮膚病、出疹、膿瘡、外傷、結核病或傷寒等疾病之傳染或帶菌期間，或有其他可能造成食品污染之疾病者，不得從事與食品接觸之工作。
- 3 新進從業人員應接受適當之教育訓練，使其執行能力符合生產、衛生及品質管理之要求，在職從業人員應定期接受有關食品安全、衛生與品質管理之教育訓練，各項訓練應確實執行並作成紀錄。
- 4 食品作業場所內之作業人員，工作時應穿戴整潔之工作衣帽(鞋)，以防頭髮、頭屑及夾雜物落入食品中，必要時應戴口罩。凡與食品直接接觸的從業人員不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等，並不得使塗抹於肌膚上之化粧品及藥品等污染食品或食品接觸面。
- 5 從業人員手部應經常保持清潔，並應於進入食品作業場所前、如廁後或手部受污染時，依標示所示步驟正確洗手或（及）消毒。工作中吐痰、擤鼻涕或有其他可能污染手部之行為後，應立即洗淨後再工作。
- 6 作業人員工作中不得有吸菸、嚼檳榔、嚼口香糖、飲食及其他可能污染食品之行為。
- 7 作業人員若以雙手直接調理不經加熱即可食用之食品時，應穿戴消毒清潔之不透水手套，或將手部澈底洗淨及消毒。
- 8 作業人員個人衣物應放置於更衣場所，不得帶入食品作業場所。
- 9 非作業人員之出入應適當管理。若有進入食品作業場所之必要時，應符合前列各目有關人員之衛生要求。
- 10 從業人員於從業期間應接受衛生主管機關或其認可之相關機構所辦之衛生講習或訓練。

(三)清潔及消毒等化學物質及用具之管理

- 1 病媒防治使用之藥劑，應符合相關主管機關之規定方得使用，並應明確標示，存放於固定場所，不得污染食品或食品接觸面，且應指定專人負責保管。
- 2 食品作業場所內，除維護衛生所必須使用之藥劑外，不得存放使用。
- 3 清潔劑、消毒劑及有毒化學物質應符合相關主管機關之規定方得使用，並應予明確標示，存放於固定場所，且應指定專人負責保管。
- 4 有毒化學物質應標明其毒性、使用方法及緊急處理辦法。
- 5 清潔、清洗和消毒用機具應有專用場所妥善保管。

(四)廢棄物處理應符合下列規定：

- 1 廢棄物不得堆放於食品作業場所內，場所四周不得任意堆置廢棄物及容器，以防積存異物孳生病媒。
- 2 廢棄物之處理，應依其特性，以適當容器分類集存，並予清除。放置場所不得有不良氣味或有害（毒）氣體溢出，並防止病媒之孳生，及造成人體之危害。

3 反覆使用的容器在丟棄廢棄物後，應立即清洗清潔。處理廢棄物之機器設備於停止運轉時應立即清洗，以防止病媒孳生。

4 凡有直接危害人體及食品安全衛生之虞之化學藥品、放射性物質、有害微生物、腐敗物等廢棄物，應設專用貯存設施。

(五)食品業者應指派衛生管理專責人員針對建築與設施及衛生管理之情形填報衛生管理紀錄，內容包括當日執行的前列各項工作之衛生狀況等。

參 食品製造業者良好衛生規範

七、食品製造業者除應符合本規範第貳章食品業者良好衛生規範一般規定外，並應符合下列相關專業規定。

八、食品製造業者製程及品質管制

(一)使用之原材料應符合相關之食品衛生標準或規定，並可追溯來源。

(二)原材料進貨時，應經驗收程序，驗收不合格者，應明確標示，並適當處理，免遭誤用。

(三)原材料之暫存應避免使製造過程中之半成品或成品產生污染，需溫溼度管制者，應建立管制基準。冷凍原料解凍時，應在能防止品質劣化之條件下進行。

(四)原材料使用應依先進先出之原則，並在保存期限內使用。

(五)原料有農藥、重金屬或其他毒素等污染之虞時，應確認其安全性或含量符合相關法令之規定後方可使用。

(六)食品添加物應設專櫃貯放，由專人負責管理，並以專冊登錄使用之種類、食品添加物許可字號、進貨量、使用量及存量等。

(七)食品製造流程規劃應符合安全衛生原則，避免食品遭受污染。

(八)製造過程中所使用之設備、器具及容器，其操作、使用與維護應避免食品遭受污染。

(九)食品在製造作業過程中不得與地面直接接觸。

(十)應採取有效措施以防止金屬或其他外來雜物混入食品中。

(十一)非使用自來水者，應針對淨水或消毒之效果指定專人每日作有效餘氯量及酸鹼值之測定，並作成紀錄，以備查考。

(十二)製造過程中需溫溼度、酸鹼值、水活性、壓力、流速、時間等管制者，應建立相關管制方法與基準，並確實記錄。

(十三)食品添加物之使用應符合「食品添加物使用範圍及限量標準」之規定。秤量與投料應建立重複檢核制度，確實執行，並作成紀錄。

(十四)食品之包裝應確保於正常貯運與銷售過程中不致於使產品產生變質或遭受外界污染。

(十五)不得回收之包裝材質使用過者不得再使用；回收使用之容器應以適當方式清潔，必要時應經有效殺菌處理。

(十六)每批成品應經確認程序後，方可出貨；確認不合格者，應訂定適當處理程序，並確實執行。

(十七)製程與品質管制如有異常現象時，應建立矯正與防止再發措施，並作成紀錄。

(十八)成品為包裝食品者，其成分應確實標示。

九、 食品製造業者倉儲管制

(一)原材料、半成品及成品倉庫應分別設置或予適當區隔，並有足夠之空間，以供物品之搬運。

(二)倉庫內物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，不得直接放置地面，並保持整潔及良好通風。

(三)倉儲作業應遵行先進先出之原則，並確實記錄。

(四)倉儲過程中需溫溼度管制者，應建立管制方法與基準，並確實記錄。

(五)倉儲過程中應定期檢查，並確實記錄。如有異狀應立即處理，以確保原材料、半成品及成品之品質及衛生。

(六)有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起貯存。

十、 食品製造業者運輸管制

(一)運輸車輛應於裝載前檢查其裝備，並保持清潔衛生。

(二)產品堆疊時應保持穩固，並能維持適當之空氣流通。

(三)裝載低溫食品前，所有運輸車輛之廂體應能確保產品維持有效保溫狀態。

(四)運輸過程中應避免日光直射、雨淋、激烈的溫度或濕度變動與撞擊及車內積水等。

(五)有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起運輸。

十一、 食品製造業者檢驗與量測管制

(一)凡設有檢驗場所者，應具有足夠空間與檢驗設備，以供進行品質管制及衛生管理相關之檢驗工作。必要時，得委託具公信力之研究或檢驗機構代為檢驗。

(二)凡設有微生物檢驗場所者，應與其他檢驗場所適當隔離。

(三)用於測定、控制或記錄之測量器或記錄儀，應能發揮功能且須準確，並定期校正。

(四)檢驗中可能產生之生物性與化學性之污染源，應建立管制系統，並確實執行。

(五)檢驗所用之方法如係採用經修改過之簡便方法時，應定期與原有檢驗方法核對，並予記錄。

十二、 食品製造業者客訴與成品回收管制

(一)對消費者申訴案件之處理應作成紀錄，以供查核。

(二)對成品回收之處理應作成紀錄，以供查核。

十三、 食品製造業者紀錄保存：

食品製造業者對本規範所規定之有關紀錄至少應保存至該批成品之有效日期後六個月。

肆 食品工廠良好衛生規範

十四、 食品工廠除應符合本規範第貳章及第參章規定外，並應符合下列相關專業規定。

十五、 食品工廠衛生管理

(一)食品工廠應依據本規範第五點及第六點各款之規定，制定衛生管理標準作業程序，並據以執行。

(二)作業場所配置與空間應符合下列規定：

1 凡依流程及衛生安全要求而定之作業性質不同之場所，應個別設置或加以有效區隔，並保持整潔。

2 應具有足夠空間，供設備與食品器具之安置、衛生設施之設置、原材料之貯存、維持衛生操作及生產安全食品之需要。

十六、 食品工廠製程及品質管制

(一)食品工廠應依據本規範第八點各款之規定，制訂製程及品質管制標準作業程序，並據以執行。

(二)製造過程之原材料、半成品及成品等之檢驗狀況，應予以適當標識及處理。

(三)成品應作留樣保存，保存至有效日期，必要時應作保存性試驗，其有效日期之訂定，應有合理之依據。

(四)製程及品質管制應作紀錄及統計。

十七、 食品工廠倉儲與運輸管制

(一)食品工廠應依據本規範第九點各款之規定，制訂倉儲管理標準作業程序，並據以執行。

(二)食品工廠應依據本規範第十點各款之規定，制訂運輸管理標準作業程序，並據以執行。

十八、 食品工廠檢驗與量測管制

食品工廠應依據本規範十一點各款之規定，制定檢驗與量測之標準作業程序，並據以執行。

十九、 食品工廠客訴與成品回收管制

(一)食品工廠應制定消費者申訴案件之標準作業程序，並確實執行。

(二)食品工廠應建立成品回收及處理標準作業程序，並確實執行。

(三)客訴與成品回收之處理應作成紀錄，以供查核。

二十、 食品工廠紀錄保存

食品工廠對本規範所規定有關之紀錄至少應保存至該批成品之有效日期後六個月。

伍 食品物流業者良好衛生規範

二十一、 食品物流業者除應符合本規範第貳章食品業者良好衛生規範一般規定外，並應符合下列相關專業規定。

(一)食品物流業者應制訂物流管制標準作業程序，並據以執行。

(二)物流管制標準作業程序應包括下列內容：

1 不同食品作業場所應分別設置或予適當區隔，並有足夠之空間，以供物品之搬運。

2 物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，並保持整潔，不得直接放置地面。

- 3 作業應遵行先進先出之原則，並確實記錄。
 - 4 作業中需溫溼度管制者，應建立管制方法與基準，並確實記錄。
 - 5 貯存過程中應定期檢查，並確實記錄。如有異狀應立即處理，以確保食品或原料之品質及衛生。
 - 6 有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施。
 - 7 低溫食品之品溫在裝載、卸貨前，均應加以檢測及記錄。
 - 8 低溫食品理貨及裝卸貨作業均應在攝氏十五度以下之場所進行，且作業應迅速，以避免產品溫度之異常變動。
 - 9 食品物流業者不得任意改變製造業者原來設定之產品保存溫度條件。
- (三)配送作業應符合下列規定：
- 1 運輸車輛應於裝載前檢查其裝備，並保持清潔衛生。
 - 2 產品堆疊時應保持穩固，並能維持適當之空氣流通。
 - 3 裝載低溫食品前，所有運輸車輛之廂體應能確保產品維持有效保溫狀態。
 - 4 運輸過程中應避免日光直射、雨淋、激烈的溫度或濕度變動與撞擊及車內積水等。
 - 5 有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起運輸。

陸 食品販賣業者良好衛生規範

二十二、 食品販賣業者除應符合本規範第貳章食品業者良好衛生規範一般規定外，並應符合下列之共同專業規定：

- (一)販賣、貯存食品或食品添加物之設施及場所應保持清潔，並設置有效防止病媒侵入之設施。
- (二)食品或食品添加物應分別妥善保存、整齊堆放，以防止污染及腐敗。
- (三)食品之熱藏（高溫貯存），溫度應保持在攝氏六十度以上。
- (四)倉庫內物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，不得直接放置地面，並保持良好通風。
- (五)應有衛生管理專責人員於現場負責食品衛生管理工作。
- (六)販賣貯存作業應遵行先進先出之原則。
- (七)販賣貯存作業中須溫溼度管制者，應建立管制方法與基準，並據以執行。
- (八)販賣貯存作業中應定期檢查產品之標示或貯存狀態，如有異狀應立即處理，以確保食品或食品添加物之品質及衛生。
- (九)有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起貯存。
- (十)販賣場所之光線應達到二〇〇米燭光以上，使用之光源應不至改變食品之顏色。

二十三、 販賣、貯存冷凍、冷藏食品之業者除應符合本規範第二十二點之良好衛生規範外，並應符合下列相關專業規定：

- (一)販賣業者不得任意改變製造業者原來設定之產品保存溫度條件。
- (二)冷凍食品之中心溫度應保持在攝氏負十八度以下；冷藏食品之中心溫度應保持在攝氏七度以下凍結點以上。
- (三)冷凍（庫）櫃、冷藏（庫）櫃應定期除霜，並保持清潔。
- (四)冷凍食品應有完整密封之基本包裝。冷凍冷藏食品不得使用金屬材料釘封或橡皮圈等物固定，包裝袋破裂時不得出售。
- (五)冷凍食品應與冷藏食品分開貯存及販賣。
- (六)冷凍（藏）食品陳售於冷凍（藏）櫃內時，均不得超越最大裝載線，以維持櫃內冷氣之良好循環及保護食品品質。
- (七)冷凍庫（櫃）、冷藏庫（櫃），均應於明顯處設置溫度指示器，並予適當記錄。庫(櫃)溫度必須能使冷凍或冷藏食品的中心溫度均符合本條第二款之規定，且不得有劇烈的溫度變動，以保持冷凍或冷藏食品之品質及衛生安全。

二十四、販賣、貯存烘焙食品之業者除應符合本規範第二十二點之良好衛生規範外，並應符合下列相關專業規定：

- (一)未包裝之烘焙食品販賣時應使用清潔之器具裝貯，分類陳列，並應有防止污染之措施及設備，且備有清潔之夾子及盛物籃（盤）供顧客選購使用。
- (二)以奶油、布丁、果凍、餡料等裝飾或充餡之蛋糕、派等，應貯放於攝氏七度以下冷藏櫃內。
- (三)有造成污染原料、半成品或成品之虞的物品或包裝材料，應有防止交叉污染之措施，否則禁止與原料、半成品或成品一起貯存。
- (四)烘焙食品之冷卻作業應有防止交叉污染之措施與設備。

二十五、販賣畜水產食品之業者除應符合本規範第二十二點之良好衛生規範外，並應符合下列相關專業規定：

- (一)畜水產食品之陳列檯面及四周，應以無毒、不易透水、耐腐蝕材質製造，並應有適於洗滌及排水之設施。
- (二)工作台面、砧板或刀具應保持平整清潔，凡供應生食鮮魚或不經加熱即可食用之魚、肉製品類應另備專用刀具、砧板。
- (三)使用絞肉機及切片機等機具應保持清潔並避免污染。
- (四)生鮮水產食品應使用水槽，以流動自來水處理，並避免污染販售之成品。
- (五)畜水產食品之貯存、陳列、販賣應以適當之溫度、時間管制，以保持產品之品質及衛生安全。
- (六)販賣冷凍或冷藏之畜水產食品，應具有冷凍(藏)之櫃(箱)或設施，並符合本章第二十三點相關規定。
- (七)畜水產食品以冰藏方式陳列、販賣者，使用冰塊應符合飲用水水質標準，並保持畜水產品之冰藏效果。

二十六、攤販、小型販賣店兼售食品者，應視其實際情形適用本規範之部分規定。

柒 餐飲業者良好衛生規範

二十七、餐飲業者除應符合本規範第貳章食品業者良好衛生規範一般規定外，並應符合下列相關專業規定。

二十八、餐飲業者作業場所

(一)凡清潔度要求不同之場所應加以有效區隔。

(二)洗滌場所應有充足之流動自來水，並具有洗滌、沖洗及有效殺菌之三槽式餐具洗滌殺菌設施；水龍頭高度應高於水槽滿水位高度，以防水逆流污染；若無充足之流動自來水，必須供應用畢即行丟棄之餐具。

(三)前款之有效殺菌，係指下列任一之殺菌方式：

1 煮沸殺菌法：以溫度攝氏一百度之沸水，煮沸時間五分鐘以上（毛巾、抹布等）或一分鐘以上（餐具）。

2 蒸汽殺菌法：以溫度攝氏一百度之蒸汽，加熱時間十分鐘以上（毛巾、抹布等）或二分鐘以上（餐具）。

3 熱水殺菌法：以溫度攝氏八十度以上之熱水，加熱時間二分鐘以上（餐具）。

4 氯液殺菌法：氯液之有效餘氯量不得低於百萬分之二百，浸入溶液中時間二分鐘以上（餐具）。

5 乾熱殺菌法：以溫度攝氏一百一十度以上之乾熱，加熱時間三十分鐘以上（餐具）。

6 其他經中央衛生主管機關認可之有效殺菌方法。

(四)廚房應設有截油設施，並經常清理維持清潔。

(五)油煙應有適當之處理措施，避免造成油污及油煙污染不同場所及環境。

(六)廚房應維持適當之空氣壓力及合適之室溫。

(七)不設座之餐飲業者，其販賣櫃台應與調理、加工及操作場所有效區隔，以防制污染。

二十九、餐飲業者衛生管理

(一)凡以中式餐飲經營且具供應盤菜性質之觀光旅館之餐廳、承攬學校餐飲之餐飲業、供應學校餐盒之餐盒業、承攬筵席之餐廳、外燴飲食業、中央廚房式之餐飲業、伙食包作業、自助餐飲業等，其雇用之烹調從業人員，自本規範公佈後一年起應具有中餐烹調技術士證，其持證比例如下：

1 觀光旅館之餐廳：百分之八十。

2 承攬學校餐飲之餐飲業：百分之七十。

3 供應學校餐盒之餐盒業：百分之七十。

4 承攬筵席之餐廳：百分之七十。

5 外燴飲食業：百分之七十。

6 中央廚房式之餐飲業：百分之六十。

7 伙食包作業：百分之六十。

8 自助餐飲業：百分之五十。

(二)前述需持有中餐烹調技術士證之從業人員，應加入當地縣市之餐飲

相關公（工）會，並由當地衛生主管機關認可之公（工）會發給廚師證書。

(三)餐飲相關公（工）會辦理廚師證書發證事宜，應接受當地衛生主管機關之督導，如有違反事宜，當地衛生主管機關得終止認可。

(四)廚師證書有效期限為四年，期滿每次展延四年。申請展延者，應在該證書有效期限內接受各級衛生機關或其認可之餐飲相關機構辦理之衛生講習每年至少八小時。

(五)製備過程中所使用之設備與器具，其操作與維護應避免食品遭受污染，必要時，應以顏色區分。

(六)使用之竹製、木製筷子或其他免洗餐具，限用畢即行丟棄。共桌分食之場所應提供分食專用之匙、筷、叉。

(七)製備流程規劃應避免交叉污染。

(八)製備之菜餚，應於適當之溫度分類貯存及供應，並應有防塵、防蟲等貯放食品及餐具之衛生設施。

(九)餐飲業外購即食菜餚，應確保其衛生安全。

(十)廚房內所有之機械與器具應保持清潔。

(十一)供應生冷食品者應於專屬作業區調理、加工及操作。

(十二)生鮮原料蓄養場所應與調理場所有效區隔。

(十三)製備時段內廚房之進貨作業及人員進出，應有適當之管制。

(十四)外燴業者另應符合下列規定：

1 烹調場所及供應之食物應避免直接日曬、雨淋、接觸污染源，並應有遮掩設施。

2 應有適當冷藏設備或措施。

3 烹調食物時，應符合新鮮、清潔、迅速、加熱與冷藏之原則。

4 烹調食物時，應避免交叉污染。

5 餐具應確實保持乾淨。

6 辦理逾二百人以上餐飲時，應於辦理前三日透過其所屬公（工）會向衛生局（所）報備，內容應包括委辦者、承辦者、辦理地點、參加人數及菜單。

(十五)伙食包作業者另應符合下列規定：

包作伙食前應透過其所屬公（工）會向衛生局（所）報備，內容應包括委包者、承包者、包作場所、供應人數。

十一、教育、衛生及農業主管機關網址
(將再配合中央相關機關組織改造調整內容)

行政機關或相關協會	
機關名稱	網址及電話
行政院衛生署	http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx (02)8590-6666
全國衛生局所	http://www.doh.gov.tw/healthoffice/
行政院衛生署食品藥物管理局	http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx (02)2787-8000 (02)2787-8099
食品藥物消費者知識服務網	http://consumer.fda.gov.tw/ (02)2787-8000 (02)2787-8099
行政院衛生署國民健康局	http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Web/Index/Index.aspx 臺北辦公室(02)997-8616 臺中辦公室(04)2217-2200
行政院衛生署國民健康局健康九九網站	http://health99.doh.gov.tw/Default.aspx (02)2351-9047
教育部全球資訊網	http://www.edu.tw/ (02)7736-6666
教育部體育及健康教育資訊網	http://140.122.72.62/index
教育部國民及學前教育署	http://www.tpde.edu.tw/ap/index.aspx
桃園縣學校午餐教育資訊網 (含學校午餐食材採購工作手冊、學校午餐委外採購工作手冊)	http://163.30.101.212/
新竹縣午餐教育網 (含公辦民營招標投標及契約文件)	http://lunch1.nc.hcc.edu.tw
行政院農業委員會	http://www.coa.gov.tw/show_index.php (02)2381-2991
行政院農業委員會動植物防疫檢疫局	http://www.baphiq.gov.tw/index/index.html (02)2343-1401
臺灣優良農產品管理入口網	http://cas.coa.gov.tw/ (02)23812991
財團法人台灣優良農產品發展協會(CAS)	http://www.cas.org.tw/ (02)2356-7417
臺灣食品良好作業規範發展協會(GMP)	http://www.gmp.org.tw/index.asp (02)2751-2777

財團法人中央畜產會	http://www.naif.org.tw/main.aspx (02)2363-8724
財團法人食品工業發展研究所	http://www.firdi.org.tw/index.htm (03) 522-3191
中華穀類食品工業技術研究所	http://www.cgprdi.org.tw/ (02)2610-1010
中華食品安全管制系統發展協會	http://www.chinese-haccp.org.tw/index.asp (07)222-0035 (07)224-2700
臺灣營養學會	http://www.nutrition.org.tw/ (02)29021219
臺灣食品科學技術學會	http://www.food.org.tw/FoodAnnualMeeting/TW/Agenda.aspx
法規資料庫	
機關名稱	網址
全國法規資料庫	http://law.moj.gov.tw/
衛生法規資料檢索	http://dohlaw.doh.gov.tw/Chi/Default.asp
教育部法規查詢系統	http://edu.law.moe.gov.tw/index.aspx
飲食衛生	
機關名稱	網址
飲食安全 英文網站-國外食品安全資訊	http://extension.psu.edu/food-safety
飲食衛生教學網站 英文網站-提供教師食品衛生安全教育資訊參考	http://foodsafeschools.org/teachers.php
營養教育	
新北市營養教育資訊網	http://nutrition.ntpc.edu.tw/
董氏基金會食品營養特區	http://nutri.jtf.org.tw/ (02)2776-6133#3
食品資訊	
有機農場整合資訊系統	http://organic.niu.edu.tw/farm/ (03)9317060 , 9317862
行政院農業委員會農糧署	http://www.afa.gov.tw/ 臺北辦公區(02)2393-7231 中興辦公區(049)233-2380
農產品交易行情站	http://amis.afa.gov.tw/
畜產行情資訊網	http://ppg.naif.org.tw/naif/MarketInformation/Reference/reference.aspx

陸、附録

一、我國學校午餐發展紀要

長庚技術學院護理系 吳仁宇教授

教育部綜規司 傅瑋瑋專門委員

學校午餐自 1850 年代起源於歐洲，當時係以濟貧性社會救助活動開始，後來則為改善兒童及青少年學生營養不良狀況；近五十年來為因應社會環境需要，配合實施營養教育、生活教育與禮儀教育，並與農業政策、社會需求相結合而成為社會非常關心之重要教育措施。我國於民國 40 年在國際組織援助下，選定少數國民學校試辦，後因國際關係變化，於民國 62 年起由政府編列年度預算、訂定發展計畫逐步推展成為當今中小學行政、社會人士關切的教育制度。依教育部統計 100 學年度第二學期台灣地區計有 2341 所國小、979 所國民中學供應午餐；提供 2,200,032 位國中小學學生午餐。

本文謹將我國學校午餐發展之歷史，分為頒定法規政策、補助經濟弱勢學生午餐費、充實人力與設備、供應基準與教育、食材管控與考核等層面，提供參考。資料收集以教育部近 30 年推動之歷程為主；如有不足、遺漏或不周之處，尚請指教。

一、頒定法規政策

- (一)民國 40 年接受聯合國兒童基金會撥贈脫脂奶粉，並由台灣省政府教育廳指定 151 所國民學校提供營養不良學生飲用。
- (二)民國 46 年，教育廳會同農村復興聯合委員會（農委會之前身），選定五所山地國民學校，作為「營養教育示範國民學校」，除有計畫地實施營養教育外，並以校內可耕可墾之地，利用學童勞動生產時間，種植蔬菜，收成之後配合脫脂奶粉及政府購贈的酵母菌，加上學生繳費購買之海帶、小魚乾或豆類製品等製成濃湯，供攜帶飯盒在校用餐之學童佐餐。
- (三)民國 53 年 9 月起，接受美國國際開發總署援助，改為「美援學童午餐計畫學校」。
- (四)民國 58 年 9 月美援停止，改由世界糧農組織援助，改為「世糧學童午餐計畫」。
- (五)民國 61 年我國退出聯合國，世界糧農組織之援助提前結束。政府基於莊敬自強、處變不驚之自立自強精神，自民國 62 年初自籌經費接辦，更名為「學生午餐自立計畫」。
- (六)民國 68 年高雄市配合改制，研訂「擴大並改善學生午餐計畫」，預定至民國 83 年全市國小全面供應午餐。

(七)民國 72 年民間經營盒餐（便當）業者大量成立，一般城鎮地區中小學生購買盒餐做為午餐者日益增多，又為平衡城鄉教育水準，台灣省政府原則決定除山地、離島及農村偏遠地區學校外，一般城鎮地區學校將不再增設。

(八)民國 80 年配合推動國家建設六年計畫，教育部奉行政院核定「發展與改進國民小學學校午餐五年計畫」，實施期間為 80 年 7 月至 85 年 6 月，計畫目標含補助 623 所國民小學開辦午餐，使國小午餐普及率達 60% 以上、提升午餐內容品質等。所需經費除學生家長及地方政府負擔者外，中央政府預估需 31 億 2523 萬元。計畫項目如下：

- 1、充實與改善現有午餐學校建築與設備：包含逐年擴充或改建廚房，輔導學校廚房接用自來水，及改善廚房排水系統等。
- 2、強化行政組織與人力：包含邀集相關部會代表、學者專家組成「學校午餐發展推動委員會」，地方政府成立午餐發展推動小組，及學校供應午餐者得置營養師或營養專業幹事。
- 3、調節農產品供銷及建立農產品直銷管道：包含午餐用米由糧食局調撥政府經收之新期米，並低於市價就近供應，及午餐用之果、菜、魚、肉、蛋、乳等由產地農民團體配送鄰近學校等。
- 4、補助清寒學生午餐費。
- 5、實施營養、衛生與生活教育：包含「編印學校午餐營養、衛生與生活教育指導手冊」、錄影帶等教材教具分送學校配合午餐實施教育，及定期辦理學校午餐研習會或觀摩會等。
- 6、逐年增加午餐供應學校。
- 7、研訂相關規定與辦法：包含研訂「學校午餐建築與設備標準」，及研訂「學校午餐實施辦法」等。
- 8、研究發展：包含定期調查、研究、評估學校午餐相關工作，及辦理國內、國際學術會議等。

「發展與改進國民小學學校午餐五年計畫」實施前(民國 80 年)學校午餐供應校數、人數為：1059 所國民中小學(國中 139 所、國小 920 所) 供應 520,977 位學生午餐；實施五年後，於民國 85 年計有 1767 所國民中小學(國中 203 所、國小 1564 所)供應 1,230,692 位學生午餐。到 87 年計有 2381 所國民中小學(國中 345 所、國小 2036 所)供應 1,513,352 位學生午餐，使我國學校午餐普及率：國中為 46.31%、國小為 80.6%。

(九)民國 81 年 6 月教育部成立「學校午餐發展推動委員會」，聘請

相關部會主管、學者專家、省市教育廳局副首長、學校校長代表計 19 名委員，協調、建議、研究發展我國學校午餐推動相關事項。

- (十)民國 82 年 3 月新竹市三民國小成立中央廚房，開啟國內由一所學校午餐廚房供應鄰近多所學校之方式。
- (十一)民國 84 年臺北市市長宣布加速推動學校午餐，並計畫自 84 年自 87 年止，3 年內全市 137 所國民小學全面供應學校午餐。
- (十二)民國 91 年 2 月 6 日公布「學校衛生法」，第 23 條規定，學校供應膳食者，應提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施營養教育，並由營養師督導及執行。高級中等以下學校，班級數 40 班以上者，應至少設置營養師 1 人；各縣市主管機關，應置營養師若干人。主管機關得因應山地、偏遠及離島地區之需要，補助國民中小學辦理午餐；其補助辦法，由各該主管機關定之。
- (十三)民國 92 年 9 月發布「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」。
- (十四)民國 94 年起部分縣市政府免費供應國中小學午餐。

二、補助經濟弱勢學生午餐費

- (一)補助貧困學生午餐經費，是開辦午餐主要目的，因此自民國 40 年起即有補助貧困學生午餐經費之措施。所需經費由地方政府部分補助外，由學校自行籌募。
- (二)民國 80 年起依行政院核定之「發展與改進國民小學學校午餐五年計畫」，教育部與地方政府以二對等方式補助貧困學生午餐經費。
- (三)民國 90 年起，地方政府補助貧困學生午餐所需經費，改由中央納入對台灣省各縣市教育設施補助經費中，並依各縣市無力支付午餐費之學生數、參與午餐之學生數及偏遠地區學校廚工數等為指標計算分配，並直接撥付各縣市政府，由各該縣市政府依實際需要專款專用原則分配運用。
- (四)民國 91 年 10 月行政院主計處與教育部會銜發布中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」，其主要內容含補助支用項目之優先順序為：貧困學生無力支付午餐者為最優先使用範圍。第 6 點規定地方政府應專款專用本經費，並優先用於補助貧困學生午餐費。使中央補助地方政府學校午餐經費支用有法規之依據，使經濟弱勢學生午餐費補助作業更周延。

上述要點規定下列二類國民中小學學生的午餐經費由政府予以補助：1、經戶籍所在地縣（市）政府或鄉（鎮、市、區）公所證明低收入戶之學生。2、由地方政府依相關規定認定之家庭突遭變故無力支付午餐費之學生。

(五)民國 92 年 7 月教育部修正發布「中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」，將外訂盒餐學校內貧困學生納入補助對象。

(六)民國 93 年修正「中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」第 3 點將支用對象增加完全中學國中部學生，第 4 點貧困學生之界定將無證明文件，經導師家庭訪視認定清寒確實無力支付午餐費之學生納入。

(七)民國 96 年修正「中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」第 3 點將學校以外訂盒餐或團體方式供應午餐之學校納入，第 4 點貧困學生之界定將無證明文件，經導師家庭訪視認定清寒確實無力支付午餐費之學生。

(八)民國 97 年再修正「中央補助地方政府學校午餐經費支用要點」部分規定，使補助適用對象包括低收入戶、中低收入戶學生、家庭突發因素及經導師家庭訪視認定清寒無力支付午餐費者，並明訂貧困學生午餐費以按學校收費基準全額補助為原則。使經濟弱勢學生午餐費補助作業更落實。

上述要點界定「中低收入戶學生」為：家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未超過政府當年度公布最低生活費 1.5 倍，且其不動產（房屋評定價值、土地公告現值）合併不超過新臺幣 650 萬元，且全家人口之存款本金、有價證券及投資合計不超過 80 萬元之中低收入戶學生。

(九)政府為強化照顧經濟弱勢學生，避免因無力支付午餐經費家庭因繳不起午餐經費而影響學習、生長發育，多次放寬經濟弱勢學生之認定標準及適用之對象，使經濟弱勢學生午餐費補助人數增加。

民國 92 至 99 年補助受惠學生人次統計，92 年 120,530 人，93 年 134,006 人，94 年 140,104 人，95 年 289,838 人，96 年 298,308 人，97 年 351,342 人，98 年 494,610 人，99 年 524,803 人。

三、充實人力與設備

(一)早期國民中小學開辦學校午餐，係依台灣省教育廳所訂午餐學校廚房及設備補助標準，依學校區域，分一般地區、偏遠離島

地區並按班級數分小型、中型及大型學校，核定開辦費，由台灣省政府教育廳及地方政府及學校籌措經費，支應增（改）建午餐廚房及購置（更新）設備費用；至於人力部分則由學校教職員工兼任之。

- (二)民國 66 年起教育部相繼執行「發展與改進國民教育五年計畫」、「發展與改進國民教育六年計畫」、「發展與改進國民教育第二期計畫」，該等計畫均編列充實及增（改）進學校廚房設備經費。
- (三)民國 76 年高雄市借用各校教師員額之餘額，統一聘請營養專業人員分發各校擔任午餐幹事，負責學校午餐供應工作，使午餐業務由營養專業人員辦理。
- (四)民國 80 年之前，學校午餐廚房工作人員薪資除由地方政府補助款支付外，多由學生所繳午餐費支付；為避免影響午餐之品質，民國 80 年行政院核定教育部所報「發展與改進國民小學學校午餐五年計畫」中編列經費，支付學校廚房工作人員薪資，採由中央政府及臺灣省政府教育廳以二對等方式補助，最低工資則比照勞委會公布金額辦理。逐步建全學校午餐工作人員之薪資給付制度。
- (五)民國 83 年臺灣省政府教育廳核定午餐執行祕書自 83 學年度起，36 班以下者比照組長、37 班以上者比照主任減免授課時數。
- (六)民國 85 年 1 月，教育部報經行政院核定修正頒布「國民小學與國民中學班級編制及教職員工員額設置標準」，其中第 3 條、第 4 條規定，辦理學校午餐之國民中、小學得置營養師。
- (七)民國 91 年 2 月公布「學校衛生法」第 23 條第 2 款規定，高級中等以下學校供應膳食，班級數 40 班以上者，應至少設置營養師 1 人；各縣市主管機關，應置營養師若干人。使午餐學校及地方政府設置營養師有法律依據。
- (八)民國 92 年 9 月發布「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第 4 條規定學校辦理餐飲業務，應指定專人擔任督導人員，並明定其資格。第 5 條規定學校餐飲從業人員應於職前及工作期間每學年接受健康檢查，合格者始能從事餐飲工作。
- (九)民國 92 年 5 月教育部發布「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第 10 條規定，廚房應設截油設施，以確保下水道系統及排水溝之通暢，並維護環境衛生。教育部依上述規定函送「各級學校按裝截油設施容量、費用預估表」，供各級學

校購置參考並逐年補助督導設置。

- (十)民國 96 年 1 月行政院核定教育部「充實中小學校園營養師編制實施計畫」，逐年增加補助縣市政府進用校園營養師經費，計畫民國 100 年以後每年累積補助 348 名，以符合學校衛生法之規定，並充實地方政府及中小學校聘用營養師編制。該計畫附件明列學校營養師職掌建議範例、配置於教育局之營養師職掌建議範例。

該計畫執行結果，實際累積聘用營養師員額：民國 96 年 74 名、97 年 120 名、98 年 195 名、99 年 239 名、100 年 258 名；落實午餐學校聘用營養專業人員。

- (十一)民國 97 年 11 月核頒「教育部補助國民中小學興建午餐廚房硬體修繕充實設備實施計畫」，以協助改善學校午餐廚房設施，補助項目分三類；第一類：新建集中式午餐廚房、新建或重建學校午餐廚房（均包括充實設備器具）。第二類：配合學校午餐廚房擴充為集中式午餐廚房供應他校，所需硬體修繕及充實設備。第三類：學校午餐廚房硬體修繕及充實設備。並依其供應人數等條件，採申請、審核等機制辦理之。

- (十二)民國 98 年度規劃「加強補助國民教育經費計畫」：於 99 年特別預算增編 29 億元，專用於擴大補助學生午餐、提升午餐品質、整建或興建午餐廚房、改善廚房用水設施及其他與學生安全、衛生、促進健康、環境維護等相關設施改善或設備充實用。98 年度教育部補助 97 所、99 年度補助 1,331 所國民中小學。

- (十三)民國 101 年 9 月核定修正「教育部補助國民中小學興建午餐廚房硬體修繕充實設備實施計畫」，名稱並修正為「教育部補助國民中小學整建興建午餐廚房硬體修繕充實設備實施計畫」。將原計畫補助項目類別由三類整併為二類，第一類：配合學校午餐廚房擴充為集中式午餐廚房供應他校，所需硬體修繕及充實設備，第一類：配合學校午餐廚房擴充為集中式午餐廚房供應他校，所需硬體修繕及充實設備。

四、供應基準與教育

- (一)民國 82 年教育部訂定「學校輔導學生體重控制實施綱要」，實施要點中列有：改善學生飲食生活，避免高油脂、高熱量之飲食，並減少吃零食的營養教育。

- (二)民國 86 年訂定「學校午餐食物內容及營養基準」，規定學校

午餐熱量，國小一到三年級為 660 大卡、四到六年級 780 大卡、國中 860 大卡，並推動學校供應低油、低鹽、低醣午餐。另編印「學校午餐生活衛生營養教育指導手冊」。

- (三)民國 87 年委託進行「學校午餐食物內容及營養基準實驗研究」，並遴選試辦學校。
- (四)民國 91 年公布「學校衛生法」第 23 條第 1 項規定：學校供應膳食者，應提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施營養教育，並由營養師督導及執行。明確將「實施營養教育」納入教育法規。
- (五)民國 91 年教育部輔導地方政府訂頒「學校午餐工作手冊」，以作為所屬學校辦理營養午餐業務之依據，其中營養午餐教育、生活教育均列為重點。
- (六)民國 93 年教育部辦理「修訂學校午餐食物內容營養基準及建立食譜範例計畫」。
- (七)民國 94 年教育部修訂「學校午餐食物內容及營養標準」，建議學校午餐熱量，國小一到三年級為 650 大卡、四到六年級 750 大卡、國中 850 大卡、高中男生 950 大卡、高中女生 750 大卡，並建議各類食物之午餐攝取量，同時依據該基準設計食譜範例，提供學校午餐供餐參考。
- (八)民國 97 年教育部研訂「校園營養教育暨營養師知能提升 3 年計畫」，藉由強化營養師於校園中扮演健康促進者的角色及功能，並訂定校園營養教育改善策略，研擬相關行政措施，以促使學生落實校園內外健康飲食行為。
- (九)100 年 7 月依行政院衛生署修正公布「國民飲食指標及每日飲食指南」，修改學校午餐食物內容及營養基準。

五、食材管控與考核

- (一)學校供應午餐首重衛生與安全，應特別重視食材採購、驗收、貯存、調理、烹製、配膳、廚餘處理及環境衛生等，因此各級政府及學校均進行定期考核、不定期抽查作業，以確保午餐之衛生與安全。
- (二)民國 80 年教育部協調行政院農委會報經行政院核定，以市場價格之五折補貼供應學校午餐。建立學校午餐配合農業生產，落實本土農業政策之制度，同時使學校午餐之主食支出大幅降低，對學校多供應米食，培養青少年學生多以米飯替代麵食之習慣。

- (三)民國 82 年 11 月教育部與行政院衛生署會銜頒布實施「中小學外訂餐盒衛生管理要點」。該要點於 88 年 6 月修訂，於民國 92 年 7 月停止適用。
- (四)民國 89 年教育部協調行政院農業委員會同意以半價優惠價格之糙米售予午餐學校，以配合教育部所訂「學校午餐食物內容及營養基準」，鼓勵學生多食糙米，促進健康。
- (五)民國 92 年 5 月教育部與行政院衛生署會銜發布「學校餐廳廚房員工消費合作社衛生管理辦法」，該辦法條文計 20 條，重要規定包括明訂學校餐飲衛生管理事項。
- 第 11 條規定：學校食品製作，應遵行之事項。
- 第 13 條規定：學校供售之飲品及點心，應符合食品衛生管理法等相關法令，應取得農委會輔導 CAS 標誌認證（農產品），或良好作業規範（GMP）標誌認證。
- 第 14 條規定：學校辦理外購盒餐食品或團體膳食，應遵行之事項。
- 第 15 條規定：學校外購盒餐食品或團體膳食之廠商，應取得政府機關優良食品標誌認證或經衛生主管機關稽查、抽驗、評鑑為衛生優良者。學校得隨時派員或委託代表到廠了解食品衛生管理作業，發現有衛生不良之情形，應立即通知當地衛生主管機關處理。
- 第 17 條規定：學校供售食品應依相關法令與供應食品之廠商訂定書面契約，載明供應之食品應安全衛生及違約罰則。外購盒餐食品及團體膳食之廠商，並應依規定投保產品責任險。
- (六)民國 93 年 4 月教育部函規範：學校辦理午餐應成立學校午餐供應委員會或相當性質之組織，其午餐食材採購應依照政府採購法及相關規定辦理，由該委員會嚴格控管供應品質，確保學生用餐權益。
- (七)民國 96 年教育部訂定「國中小學校午餐辦理情形訪視計畫」，邀請食品衛生專家實際到校輔導訪視午餐及校園食品。訪視內容包含學校午餐行政、衛生、營養等；同時要求各地方政府配合每學年抽查 10%之學校，以確實查核學校是否改善。民國 96 至 99 年期間持續辦理
- (八)民國 100 年 5 月教育部會同中央農政、衛生主管機關及食品衛生專家等至北部及南部各 1 縣市進行學校午餐食材來源及品質抽查檢驗（包含團膳廠商及食材供應商），並將聯合稽查報告

函送各地方政府作為學校午餐食材採購之參考。

(九)民國 100 年 6 月召開會議，請地方政府結合教育、衛生及農政主管機關，依廠商供應量決定稽查頻率，於稽查後視情況要求廠商檢討或限期改善，並將縣市內學校主要食材供應商列為稽查重點，另應加強督導團膳供應廠商確實依午餐採購契約履約。

二、101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品訪視輔導表

101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表（地方政府填寫）

一、基本資料

填表人：_____

(一) 縣市名稱：_____。

(二) 學校午餐不同供餐方式之校數

學 制	自設廚房		他校廚房供應	外訂盒餐團膳
	公辦公營	公辦民營		
國中				
國小				
其他學制				
合計				

(三) 結餘款規定：(例 40 班以上 100 萬元) _____。

(四) 販售校園食品校數(含自辦/委外員生社、自動販賣機等)：國中 _____ 校；國小： _____ 校。

(五) 貧困學生數（101 學年度第 1 學期）

學制	低收入戶	中低收入戶	家庭突發因素	經導師認定	合計
國小					
國中					
其他學制					
合計					

(六) 是否已訂定補助貧困學生午餐經費作業相關規定：☐是 ☐否（請提供佐證資料）(七) 貧困學生午餐費皆確實按收費標準全額補助且無設定申請期限：☐是 ☐否

二、訪視內容

編號	訪視項目	說明	自評	複評
1	所轄學校每學期或異動時，將外訂盒餐或團膳廠商資料送衛生機關加強稽查及掌控廠商供應量。	1.送衛生機關日期 2.衛生機關稽查情形（廠商供應量是否超出其可供應限量）		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
2	針對未具營養師資格或相關科系之餐飲督導人員辦理餐飲衛生講習課程。	1.未具營養師資格或相關科系之餐飲督導人員人數 2.辦理日期及課程內容		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

3	對於自設廚房之學校，督導建立餐飲衛生自主管理機制，落實自行檢查管理。	1.建立餐飲衛生自主管理機制之學校數 2.如何建立		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
4	督導學校依據學校午餐食物內容及營養基準供餐。	1.依據學校午餐食物內容及營養基準供餐之學校數 2.相關督導規範 3.改善措施		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
5	督導學校辦理教職員工生營養教育。	1.辦理全校性營養教育校數 2.相關督導規範 3.改善措施		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
6	督導學校辦理學生營養教育。	1.辦理全校性營養教育校數 2.相關督導規範 3.改善措施		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
7	每學年進行校園食品及學校午餐督導，並對於不佳情形提出具體改善措施。	1.101 學年度督導校數 2.提出督導方式、成員、項目（含提領農糧署優惠午餐食米之食米品質、使用情形及儲存環境等紀錄） 3.不佳情形及校數 4.改善措施為何		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
8	結合地方教育、衛生及農政主管單位稽查所屬國民中小學學校午餐供餐之團膳廠商及食材供應商，每年應至少稽查轄區內團膳廠商 1 次，並於稽查後視情況要求廠商檢討或限期改善	1.稽查日期、人員等內容 2.不佳情形 3.改善措施為何		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
9	督導學校營養業務。	1.對於自辦午餐但未設營養師的學校能追蹤營養業務的流程。 2.對於委辦、外訂盒餐（桶餐）的學校能追蹤營養業務管理的流程。（例如由外訂公司提供的營養師證書有實際查核機制）		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

10	其他			☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
----	----	--	--	--

綜合意見：

委員簽名：

日期：

出席人員簽名：

日期：

縣市政府：☐優 ☐可 ☐待改進

101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表
(外訂盒餐或團膳【含他校供應】學校填寫)

填表人：_____

一、基本資料

(一) 縣市別：_____；學校名稱：_____。

(二) 受訪學校供餐方式：☐ 外訂盒餐或團膳 ☐ 由他校供應。

(三) 學生數：_____人；教師數：_____人；職員數：_____人；班級數：_____班。

訪視當月午餐費：_____元/餐，_____元/月；用餐教師是否收費：☐ 是 ☐ 否，由誰支應：☐ 地方政府 ☐ 午餐費 ☐ 廠商吸收 ☐ 其他：_____；用餐職員是否收費：☐ 是 ☐ 否，由誰支應：☐ 地方政府 ☐ 午餐費 ☐ 廠商吸收 ☐ 其他：_____。

(四) 101 學年度第 1 學期貧困學生數

低收入戶	中低收入戶	家庭突發因素	經導師認定	合計

(六) 貧困學生全額補助情形

訪視項目	說明	自評	複評
貧困學生午餐費按收費標準全額補助情形。	請確認貧困學生午餐費補助 <u>非採定額補助</u> 且無設定申請期限。		☐ 符合 ☐ 不符合，原因：_____ _____

二、學校行政

訪視項目	內容	學校自評 (依層面及需要簡要條列)	訪視委員意見 (依層面及需要簡要條列)
一、學校組織	學校午餐供應委員會(或相當組織)組織架構及其功能?		
二、管理機制	1.學校對於外訂廠商廚房衛生安全管理是否有監控機制? (外訂餐盒或團膳者填答) 2.是否定期公布菜單? 3.是否有審核及決定菜單機制? 4.是否定期了解學生攝食狀況及滿意度?並了解原因及提出改善計畫? 5.是否規劃並定期辦理午餐教育(生活、衛生、營養)?辦理項目及頻率為何?		

三、 衛生訪視內容

編號	訪視項目	說明	自評	複評
1	學校指定專人擔任餐飲衛生督導人員，如非營養師或相關科系人員，是否接受 32 小時餐飲衛生講習課程。	1.餐飲衛生督導人員職稱 2.非專業人員是否接受 32 小時訓練		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
2	廠商是否聘僱營養師或相關科系人員擔任餐飲衛生督導人員。	1.提出佐證資料 2.營養師或相關科系人員發揮之功能		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
3	廠商是否取得政府機關優良食品標誌認證或經衛生主管機關稽查、抽驗、評鑑為衛生優良者。	提出佐證資料(具食品安全管制系統或衛生評鑑證書)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
4	學校是否與廠商訂定書面契約，且載明違約罰則，廠商並依規定投保產品責任險。	提出契約書等相關佐證資料		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
5	學校是否派員或委託代表到廠瞭解食品衛生管理作業，發現有衛生不良之情形，立即通知當地衛生主管機關處理。	1.派員或委託代表到廠瞭解食品衛生管理作業日期 2.是否有不良情形 3.不良情形之處理措施(異常處理單)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
6	每學年開學後半個月內或訂購之廠商資料異動時，學校是否將廠商名稱、地址、電話、負責人及訂購份量等資料，送教育局、處及衛生局。	資料送教育局、處及衛生局日期(供應商名冊)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
7	提供食材及調味品之合格來源證明。	1.合格供應商之工廠登記證或營利事業登記證或 HACCP 認證 2.認證例如 GMP、CAS 或農藥殘留檢測證明		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

8	審慎辦理午餐食材驗收，並留存完整驗收紀錄。	需檢附驗收紀錄表等佐證資料		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
9	學校是否保留午餐樣本至少 1 份(每份留樣檢體應至少保留 200 公克以上為原則)，且標示日期、餐別，置於 7°C 以下，冷藏保存 48 小時，以備查驗。	不同盒餐及餐食各保留一份(留樣紀錄表)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
10	餐食及盒餐是否直接置於地面、太陽直接照射等處。	盒餐與餐點必須離地及離牆 10 公分		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
11	學校對於食品中毒事件訂有緊急救護措施。	提供相關資料或處理流程		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
12	其他(請自述特色)			☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

四、營養訪視內容

(一) 當日午餐食物內容檢核表

對象：☐國小 1-3 年級 ☐國小 4-6 年級 ☐國中

訪視項目	建議份數			國小 1-3 年級、國中供應情形			國小 4-6 年級供應情形		
	國小 1-3	國小 4-6	國中	符合	不足	太多	符合	不足	太多
主食類 (1 碗=4 份)	3.5 份	4.5 份	6 份						
	供應未精製全穀根莖類 1/3 以上								
豆魚肉蛋類總量	2 份	2 份	2 份						
魚肉類半成品 (各類加工品：香腸、熱狗、火腿、魚丸、貢丸、等)	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份						
總蔬菜份量 (1 份約半碗)	1 份	1.5 份	2 份						

訪視項目	建議份數			國小 1-3 年級、國中供應情形			國小 4-6 年級供應情形		
	國小 1-3	國小 4-6	國中	符合	不足	太多	符合	不足	太多
深色蔬菜	2/3 份	1 份	1 份						
油脂類	2.5	3	3						
水果類	1 份	1 份	1 份						
奶類	每週 2 份	每週 2 份	每週 2 份						
其他供應食物(如甜湯、甜點、飲料)									
是否符合當日午餐菜單設計之內容									
桶餐是否以定量湯瓢配膳（以控制每位學生之份量）									

(二) 上個月午餐菜單檢核表

- 1.是否提供 1 個月菜單：☐ 是 ☐ 否。
- 2.每日之菜單是否呈現午餐食物內容分析：☐ 是 ☐ 否。
- 3.每日之菜單各類食物供應份數：

類別	訪視項目	符合	不符合	供應頻率 (次/月)
主食	供應全穀類（糙米飯、五穀飯）或芋薯類，每週至少 1 次-寫出平均供應頻率			
主菜與副菜	菜色(主菜、副菜)有變化			
	主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉			
	主菜以油炸形式供應頻率不高（平均 1 週 2 次以下）- 寫出平均供應頻率			
	主菜是魚類 - 寫出平均供應頻率			
	半成品（各式丸類、蝦卷、豬血糕、香腸等）供應頻率不高(平均 1 個月 8 次以下)-寫出平均供應頻率			
	供應植物性蛋白質食品（豆製品）等-寫出平均供應頻率			

類別	訪視項目	符合	不符合	供應頻率 (次/月)
蔬菜	每日都有 2 種以上蔬菜			
	每日都有 1 份深色蔬菜			
奶類	供應奶類 - 每週至少 2 次 - 寫出平均供應頻率			
其他	高鈣食物 - 小魚乾、豆乾...等-寫出平均供應頻率			
	供應水果 - 寫出供應頻率			
	午餐供應之飲品符合校園食品規範			
	除菜名外，是否尚列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、紅蘿蔔、毛豆）			
	供應甜湯-寫出供應頻率及內容			

綜合意見：

委員簽名：

日期：

出席人員簽名：

日期：

學校：☐優 ☐可 ☐待改進

--☐限期改善，由縣市政府追蹤輔導 ☐列入警示名單，由訪視委員再次進行追蹤輔導

101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表

(自設廚房【含公辦公營或公辦民營】學校填寫)

一、基本資料

填表人：_____

- (一) 縣市別：_____；學校名稱：_____。
- (二) 受訪學校供餐方式：☐ 公辦公營 ☐ 公辦民營。
- (三) 學生數：_____人；教師數：_____人；職員數：_____人；班級數：_____班；是否供應其他學校：☐ 否 ☐ 是，供餐班級數：_____班
(不含本校)。
- (四) 訪視當月午餐費：_____元/餐，_____元/月；用餐教師是否收費：☐ 是 ☐ 否，由誰支應：☐ 地方政府 ☐ 午餐費 ☐ 廠商吸收
☐ 其他：_____；用餐職員是否收費：☐ 是 ☐ 否，由誰支應：☐ 地方政府 ☐ 午餐費 ☐ 廠商吸收
☐ 其他：_____。
- (五) 截至訪視日前一月結餘款：_____元。
- (六) 學校是否置營養師：☐ 是 ☐ 否。
- (七) 廚房從業人員：_____位，取得證照者：_____位。
- (八) 101 學年度第 1 學期貧困學生數

低收入戶	中低收入戶	家庭突發因素	經導師認定	合計

(九) 貧困學生全額補助情形

訪視項目	說明	自評	複評
貧困學生午餐費按收費標準全額補助情形。	請確認貧困學生午餐費補助 <u>非採定額補助</u> 且無設定申請期限。		☐ 符合 ☐ 不符合，原因：_____

二、學校行政

訪視項目	內容	學校自評 (依層面及需要簡要條列)	訪視委員意見 (依層面及需要簡要條列)
一、學校組織	學校午餐供應委員會(或相當組織)組織架構及其功能?		
二、管理機制	1.結餘款是否符合規定。(依地方政府所定標準)		

訪視項目	內容	學校自評 (依層面及需要簡要條列)	訪視委員意見 (依層面及需要簡要條列)
	2.廚房衛生安全管理機制為何？有無定期檢查機制？呈報流程如何？ 3.是否定期公布菜單？ 4.是否有審核及決定菜單機制？ 5.是否定期了解學生攝食狀況及滿意度？並了解原因及提出改善計畫？ 6.是否規劃並定期辦理午餐教育(生活、衛生、營養)？辦理項目及頻率為何？		

三、 衛生訪視內容

編號	訪視項目	說明	自評	複評
1	學校指定專人擔任餐飲衛生督導人員，如非營養師或相關科系人員，是否接受 32 小時餐飲衛生講習課程。	1.餐飲衛生督導人員職稱 2.非專業人員是否接受 32 小時訓練		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
2	公辦民營廠商是否聘僱營養師或相關科系人員擔任餐飲衛生督導人員。	1.提出佐證資料 2.營養師發揮之功能，並索取近一個月的菜單		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
3	餐飲從業人員應於每學年開學前二週內或新進用前接受健康檢查，合格者始得從事餐飲工作；每學年並應參加衛生（營養）講習至少 8 小時。	1.提出健康檢查及參加講習佐證資料 2.餐飲從業人員人數，符合規定人數 3.課程內容		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
4	餐飲從業人員穿著清潔工作服、帽，未蓄留指甲或配戴飾物、擦指甲油等。	提供「衛生自主管理檢查表」，含檢查人員及確認人員簽名欄位		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
5	學校每週應至少檢查餐飲場所 1 次，並予記錄，且針對缺失部分提出改善措施。	1.提出近 1 個月的檢查表，並針對有疑慮之項目重點查核 2.確認是否確實檢討改進(異常處理單)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

6	提供食材及調味品之合格來源證明。	1.合格供應商之工廠登記證或營利事業登記證或 HACCP 證書(供應商名冊) 2.認證例如 GMP、CAS 或農藥殘留檢測證明		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
7	審慎辦理午餐食材驗收，並留存完整驗收紀錄。	需檢附驗收紀錄表等佐證資料		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
8	學校是否保留午餐樣本至少 1 份(每份留樣檢體應至少保留 200 公克以上為原則)，且標示日期、餐別，置於 7℃ 以下，冷藏保存 48 小時，以備查驗。	不同餐食各保留一份(留樣紀錄表)		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
9	餐食是否直接置於地面、太陽直接照射等處。	餐食必須離地及離牆 10 公分		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
10	所有用具、刀具、砧板、容器、冷凍冷藏庫，應依生、熟食完全區隔。其中刀具及砧板須明顯標示顏色，以利區分。	現場訪視		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
11	加蓋熱存食品中心溫度在 60℃ 以上，迅速冷藏食品溫度在 7℃ 以下。			☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
12	剩菜、剩飯未於 30 分鐘內妥善冷藏貯存者，禁止隔餐食用。隔餐食用者應再復熱。非當日製作之菜餚應丟棄。			☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
13	食品驗收、洗滌、餐具洗滌及殘餘物回收作業等區域，應與食品製備、烹調、配膳等區域有效區隔。	1.一般作業區（前處理區） 2.準清潔作業區（烹調） 3.清潔作業區（配膳、包裝）		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

14	製備、烹調、配膳等區域之地板應保持清潔且不積水。	現場訪視		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
15	每週應抽檢餐具之澱粉性及脂肪性殘留，並記錄之，不合格者應改善及追蹤管理。	提供容器具清潔衛生檢查表		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
16	農糧署供應之食米，未開封使用前之包裝均縫繫標籤及加蓋檢驗合格章戳。	現場訪視		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
17	白米存放在通風、乾燥、低溫地方，儲存時間不超過 2 個月。開封使用之白米，採取必要措施，以防止病媒（昆蟲、老鼠）侵入。	貼有進貨日期，實施先進先出，現場訪視		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
18	食米儲存場所應記錄每日食米進儲、使用及庫存量，並由餐飲督導人員確認簽章。	提供午餐食米用量登記表		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
19	設置截油設施。	1.提供該設施驗證合格證書 2.每日清洗 3.現場訪視		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
20	學校對於食品中毒事件訂有緊急救護措施。	提供相關資料或處理流程		☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____
21	其他			☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合，原因：_____

四、營養訪視內容

(一) 當日午餐食物內容檢核表

對象：☐國小 1-3 年級 ☐國小 4-6 年級 ☐國中

訪視項目	建議份數			國小 1-3 年級、國中供應情形			國小 4-6 年級供應情形		
	國小 1-3	國小 4-6	國中	符合	不足	太多	符合	不足	太多
主食類 (1 碗=4 份)	3.5 份	4.5 份	6 份						
	供應未精製全穀根莖類 1/3 以上								
豆魚肉蛋類總量	2 份	2 份	2 份						
魚肉類半成品 (各類加工品：香腸、熱狗、火腿、魚丸、貢丸、等)	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份	不超過 0.5 份						
總蔬菜份量 (1 份約半碗)	1 份	1.5 份	2 份						
深色蔬菜	2/3 份	1 份	1 份						
油脂類	2.5	3	3						
水果類	1 份	1 份	1 份						
奶類	每週 2 份	每週 2 份	每週 2 份						
其他供應食物(如甜湯、甜點、飲料)									
是否符合當日午餐菜單設計之內容									
桶餐是否以定量湯瓢配膳 (以控制每位學生之份量)									

(二) 上個月午餐菜單檢核表

1. 是否提供 1 個月菜單：□ 是 □ 否。
2. 每日之菜單是否呈現午餐食物內容分析：□ 是 □ 否。
3. 每日之菜單各類食物供應份數：

類別	訪視項目	符合	不符合	供應頻率 (次/月)
主食	供應全穀類（糙米飯、五穀飯）或芋薯類，每週至少 1 次- 寫出平均供應頻率			
主菜與副菜	菜色(主菜、副菜)有變化			
	主菜富有變化，不全是雞腿、豬排等大塊肉			
	主菜以油炸形式供應頻率不高（平均 1 週 2 次以下）- 寫出 平均供應頻率			
	主菜是魚類 - 寫出平均供應頻率			
	半成品（各式丸類、蝦卷、豬血糕、香腸等）供應頻率不高(平 均 1 個月 8 次以下)-寫出平均供應頻率			
	供應植物性蛋白質食品（豆製品等-寫出平均供應頻率			
蔬菜	每日都有 2 種以上蔬菜			
	每日都有 1 份深色蔬菜			
奶類	供應奶類 -每週至少 2 次-寫出平均供應頻率			
其他	高鈣食物 - 小魚乾、豆乾...等-寫出平均供應頻率			
	供應水果- 寫出供應頻率			
	午餐供應之飲品符合校園食品規範			
	除菜名外，是否尚列出菜餚之食材內容（如炒三丁：玉米、 紅蘿蔔、毛豆）			
	供應甜湯-寫出頻率及內容			

4.調味料使用量(以上個月的用量計算)：

上個月供餐____天，每餐供應____人數，共計____人餐數

類 別		進貨量 (kg)	扣減量 (kg) (廢油或剩餘量)	平均每人每日用量 (g)
油	烹調用油 (_____油)			
	調味用油	麻油、香油		
		黑麻油		
		辣油		
		其他		
鹽	鹽			
	醬油	醬油		
		油膏		
		蠔油		
		烏醋		
		其他		
	醬料	番茄醬		
		豆瓣醬		
		甜麵醬		
		沙茶醬		
		辣椒醬		
		咖哩塊		
		其他		
味精	味精			
	高鮮味精			

類 別		進貨量 (kg)	扣減量 (kg) (廢油或剩餘量)	平均每人每日用量 (g)
	鮮味劑	雞粉		
		大骨粉		
		柴魚粉		
		香菇精		
		高湯塊		
		其他		
	高湯罐			

綜合意見：

委員簽名：

日期：

出席人員簽名：

日期：

學校：☐優 ☐可 ☐待改進

--☐限期改善，由縣市政府追蹤輔導 ☐列入警示名單，由訪視委員再次進行追蹤輔導

101 學年度國民中小學學校午餐及校園食品輔導訪視表

(【校園食品】訪視委員填寫)

縣市及學校名稱： 縣/市 國小/國中

員生社經營方式：☐自營 ☐委外 ☐自動販賣機 ☐皆無 每週填寫自主檢核表：☐有 ☐無• 衛生訪視項目：(若無以下違規販售狀況，免填) ☐合格 ☐不合格(請勾選不合格原因)

勾選	員生社違規販售情事	建議改善方式
	需復熱之校園食品，加熱後品溫無法維持中心溫度 60℃ 以上。	應注意復熱機溫度，加熱後品溫需維持中心溫度 60℃ 以上。
	需復熱之校園食品，當天未販售完，將剩餘品於次日再行復熱販售。	僅得於當天販售，不可將剩餘品於次日再行復熱販售，以免有衛生安全之疑慮。
	販售冷凍食品，在室溫下解凍。	直接加熱即可，以免有衛生安全疑慮。
	冷藏冷凍設備未保持適當溫度。	冷藏冷凍庫應保持適當溫度，冷藏 7℃、冷凍 -18℃ 以下，並每天紀錄。
	冷凍食品拆封後若未一次使用完畢，未封口保存。	應封口保存。
	有電鍋、黑輪機及蒸包機設備，未每日確實清洗殺菌。	應每日確實清洗殺菌，以免有衛生安全之疑慮。
	食品未拆除外紙箱，直接置於冷藏庫中。	(請廠商)上架時先拆除外紙箱，再放入冷藏庫中貯存。
	裝有食品、飲品紙箱，直接置於地面或靠牆擺放。	應離地、離牆至少 5 公分以上。
	冷凍庫未定期除霜	

• 營養訪視項目：☐合格 ☐不合格，如下表：(除品名/廠商外，請勾選不合格原因)

點心類	品名/廠商	無完整標示 (1 品名 2 內容不符 3 效期 4 營養標示)	每包裝熱量 >250 大卡	每包裝油脂 > 30%	每包裝鈉 >400 毫克	每包裝添加糖 >10% (添加代糖)	非 CAS/GMP	國外製造
飲品類	品名/廠商	無完整標示 (1 品名 2 內容不符 3 效期 4 營養標示)	每包裝熱量 >250 大卡	非 7 大飲品	每包裝鈉 >400 毫克	每包裝添加糖 >10% (添加代糖)	非 CAS/GMP	國外製造

綜合意見：

訪視委員簽名：

日期：

出席人員簽名：

學校：☐優 ☐可 ☐待改進 -- ☐限期改善，由縣市政府追蹤輔導☐列入警示名單，由訪視委員再次進行追蹤輔導

101 學年度團膳廠商及食材供應商輔導訪視表

■縣市：_____

■對象：□團膳廠商 □食材供應商(自編號 45 後，不必填寫)

■廠商：_____

訪視日期：_____

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
從業員工衛生管理	1	從業人員應健康檢查，檢查項目：肺結核、手部皮膚病、A 型肝炎、傷寒、出疹、膿瘡、外傷、性病、眼疾等；從業期間每年健康檢查一次，並保有完整紀錄。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	2	每年至少接受衛生講習一次。衛生管理專責人員及廚師 1 年應至少受訓 8 小時。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	3	作業場所應設置員工專用更衣室，並保持清潔衛生。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	4	從事食品製作之員工應穿戴整齊清潔的工作衣帽，頭髮需有效覆蓋或戴網帽，且工作服須每日清洗。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	5	進入各作業場所及調製食物前應洗手，離開作業場所或如廁應除去工作服，進入工作場所再穿工作服及洗手並以酒精消毒。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	6	工作中人員應隨時保持乾淨的雙手，注意洗手的時機，不得蓄留指甲、塗指甲油及戴飾物等。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	7	調製食品時禁止飲食、吸菸、嚼檳榔及嬉戲笑罵等行為。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	8	從業人員手上有傷口時，應經過適當的包紮和處理後始能工作，並禁止參與食品製作。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	9	直接接觸或處理不經加熱即行食用之食品配膳人員，雙手應徹底洗淨及消毒，穿戴清潔的不透水手套與口罩，並防止與原料、不潔器物接觸後再處理熟食品。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	10	應設置衛生管理專責人員，專責每日衛生檢查工作。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
廢棄物處理與病	11	作業場所不得發現蟑螂、老鼠、蚊蟲等病媒或其蹤跡。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	12	作業場所(含前處理、烹調製備場所、配膳區等)，應有防止及排除病媒或其他有害動物措施(如空氣簾等)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
媒管制	13	環境衛生用藥與用具、化學藥劑等應明顯標示，並有專櫃(專區)存放、專人管理，不得放於食品處理區或食品貯存區。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	14	有效及定期的病媒防治措施(備消毒紀錄)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	15	廢棄物應依性質分類集存，易腐敗者，密封放置於食品調理區以外之區域等待清理。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
作業場所設施規劃、維護與管理	16	作業場所作業動線規劃應兼顧操作習慣及衛生安全，依清潔程度要求之不同劃分作業區域，並適當的分區隔離(如：行政區、更衣室、物料驗收、物料前處理、物料貯存區、製備烹調區、熟食切割區、配膳包裝區、餐盒出貨區、清洗區、廢棄物處理區)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	17	處理或調製食品的設施(工作台、灶台、冰箱、清洗槽、工具櫃、各類容器...)應為易清洗、不納垢、無毒材質製品。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	18	應設層架、推車分別用於放置食品及物料等，以避免生熟食交叉污染。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	19	各作業場所使用之器具、容器應有固定處所放置，用後與用前均應保持清潔，且用後應歸定位。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	20	作業場所應設置有蓋、防漏、易清洗的垃圾桶、廚餘桶，垃圾及廚餘應適當分類存放及適時清理。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	21	各作業場所之地面、牆壁、天花板等應保持清潔、避免積水或濕滑。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	22	作業場所排水設施須通暢，應有截流設備及防病媒入侵之設施。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	23	作業場所照度：一般作業區 100LUX、工作台面 200LUX 以上，並有防護措施。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	24	制訂衛生自主檢查表，並每日衛生檢查(保留 3 個月備查)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	25	儲水、供水設備，水質不受污染及有適當的保護措施(如逆止閥)並有定期清洗。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
用水衛生與洗手及其設備的管理	26	處理食品的作業場所之入口處應有洗手及消毒(或乾手)設備，各分區的作業場所(如前處理區、烹調區等)應於適當處所設洗手及消毒(或乾手)設備，其設施須適當的維護及可用。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	27	洗手處所應備有效清潔劑或肥皂。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	28	洗手處所應有標示洗手圖示或掛圖，作業人員要遵守洗手掛圖之步驟，從手指、手掌到手肘確實清洗(包括可能碰觸到食物的地方)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	29	衛生管理專責人員應確實督促處理食品人員洗手的時機，如： ●進入工作場所開始工作前。 ●觸摸未烹調食品(生食)、不潔器物後。 ●如廁後。 ●吐痰、打噴嚏或其他可能污染手部清潔之行為後。 ●處理垃圾、擦地板或休息過後。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	30	廁所須與各作業場所有效區隔，不得設於作業區內且不得正面開向作業場所，以防污染食品。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
食品及其原料之採購、驗收、處理及貯存	31	作業場所作業中不得有驗收物料情形。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	32	運送水產品、肉類等易腐敗原料之貨車，應隨時保持清潔及有適當的冷藏(凍)設備。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	33	使用食材應有完整包裝及明確標示，並可追溯來源，且須符合相關衛生規定，並製作完整驗收紀錄(包括廠商名稱、產品名稱、有效日期等)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	34	驗收完成之物料或半成品應儘速貯藏於符合衛生規定之處所(乾貨或冷凍/冷藏庫房)，以防止受到污染。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	35	冷凍、冷藏類食品溫度控制：冷藏食品溫度為0℃-7℃間，冷凍食品溫度為-18℃以下；並可由冷凍/冷藏庫房外部檢視溫度及保持清潔。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	36	冰箱盛裝食物不得超過最大裝載線或最大裝載量，以保持冷凍、冷藏之效果。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	37	冷凍(藏)庫應設層架管理，食品物料、半成品等應分類、分區，不放地面、先進先出，標示入庫時間。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
	38	食品添加物須由專人、專櫃、專冊妥善管理。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	39	乾貨類食品物料存放場所須通風良好、乾燥、清潔，並設層架分類、離牆、離地管理，以先進先出為原則，不可有過期食材，入庫須標示日期。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	40	各類原料之處理應分類、分區或分時，並有專責處理人員。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	41	冷凍食品解凍方式及條件應正確，避免暴露於室溫下解凍，食物解凍及處理應避免與各類原物料交叉污染。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	42	前處理完成備用的物料及半成品應妥善放置，食材應完整包裝，避免交叉或二次污染。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	43	用於洗滌食品與洗滌食品容、器具的清洗設備，不可同時或混合使用。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	44	與食品製作有關之任何物料、半成品、成品、餐盒、器具、容器等均不得放置地面。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
食品烹調與製備的衛生管理	45	烹調人員應持有烹調技術證照(70%以上)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	46	製備及烹調的動線應依不同清潔度之要求作規劃：備料區→烹調區→備膳放置區。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	47	清潔衛生、乾燥及舒適的作業環境，處理與烹調食物所使用的設備，排列整齊及有足夠操作的作業空間。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	48	食物製備使用之器具、設備等應隨時保持清潔，且應定期消毒。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	49	盛裝物料與熟食之容器或設備應以顏色明顯區分，防止生熟食交叉污染(烹調完成之菜餚不可受污染)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	50	切割生、熟食物的刀具及砧板應分開使用與管理，防止生熟食交叉污染，切割熟食品時應戴乾淨手套與口罩。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	51	與食品製備無關之任何物品不可放置於烹調製備區內。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
	52	烹調區的排煙設施應有良好的效率及防止空氣污染設施(如水洗、過濾)，並經常保持清潔。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	53	備料區及烹調區應隨時保持清潔，避免太多食物殘渣、垃圾等留置工作台上及地面。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
餐盒配膳與包裝的衛生管理	54	餐盒配膳包裝區應規劃為獨立的作業場所，並有良好的作業動線，避免導致與物料、半成品或其它器具、容器有交叉污染之機會。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	55	配膳區入口處應有洗手及消毒設施，可隨時提供作業員工洗手、消毒，備有乾淨手套與口罩供使用。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	56	配膳區應隨時保持清潔、地面保持乾燥、舒適的作業環境，溫度設定保持於攝氏 28℃ 以下。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	57	待配膳之食品應設層架作暫存放置，避免污染(如放於空調系統出風口下、地面上、遭機械性或化學性污染等危害)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	58	配膳人員手套應適時更換： ●接觸非食品後。 ●離開作業場所之後再進入。 ●使用過程中破損時。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	59	使用外購及即食食材 (如：漢堡、披薩)應為符合 GMP 或 CAS 認證之食品廠商，並有定期的支持文件證明品質。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	60	包裝完成之餐盒及桶餐應規劃出貨的暫存區域，可設棧板或層架放置，但不得放於地面。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
其他管理事項	61	用於包裝菜餚之紙餐盒應為衛生署評鑑符合之廠商製造或經衛生檢驗符合之產品，運送餐食之籃框應確實清洗，桶餐容器應清潔、有蓋子並具完整密合性，並有專區存放不得有污染之疑慮。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	62	有專用之盒餐或桶餐運送車輛，且不得與運送生鮮或其它物料車輛共用，並保持乾淨清潔，具密閉性功能；運送人員須穿著清潔之工作衣帽。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	63	盒餐或桶餐貯放及運送之時間、數量、地點及人員等資料應完整記錄及保存 1 個月以上備查。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	64	餐盒上應印廠商名稱、地址、製造日期、食用時間及隔餐勿用等，以供判定製造時間(4 小時)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

檢查項目	編號	訪視內容說明	訪視結果 (備註：請明列原因)
	65	菜單設計應符合健康營養原則(參考教育部「學校午餐食物內容及營養基準」)。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	66	菜單應標示各類食物份數，且保留 3 個月備查。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	67	每日製造完成之菜餚，應依規定分類適量留存冷藏冰箱 48 小時，並詳實紀錄備查。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：
	68	應定期有大腸桿菌群細菌之定性檢測(每月至少 1 次)，並詳實紀錄備查。	☐ 符合 ☐ 部分符合 ☐ 不符合 ☐ 不適用 原因：

■綜合意見：

■委員簽名：

■出席代表簽名：

■廠商代表簽名：

日期：

三、教育部學校外訂盒餐 採購契約(參考範本)

教育部學校外訂盒餐採購契約（參考範本）

【本參考範本提供各縣市參考使用，各縣市在確保供餐品質的原則下，得自行考量依實際執行情形，酌予調整或增減補內容】

政府機關（以下簡稱機關）及得標廠商（以下簡稱廠商）雙方同意依政府採購法（以下簡稱採購法）及其主管機關訂定之規定訂定本契約，共同遵守，其條款如下：

第一條 契約文件及效力

（一）契約包括下列文件：

1. 招標文件及其變更或補充。
2. 投標文件及其變更或補充。
3. 決標文件及其變更或補充。
4. 契約本文、附件及其變更或補充。
5. 依契約所提出之履約文件或資料。囑踴

（二）契約文件，包括以書面、錄音、錄影、照相、微縮、電子數位資料或樣品等方式呈現之原件或複製品。

（三）契約所含各種文件之內容如有不一致之處，除另有規定或係明顯打字或書寫錯誤之情形外，依下列原則處理：

1. 招標文件內之投標須知及契約條款優於招標文件內之其他文件所附記之條款。但附記之條款有特別聲明者，不在此限。
2. 招標文件之內容優於投標文件之內容。但投標文件之內容經機關審定優於招標文件之內容者，不在此限。招標文件如允許廠商於投標文件內特別聲明，並經機關於審標時接受者，以投標文件之內容為準。
3. 文件經機關審定之日期較新者優於審定日期較舊者。
4. 大比例尺圖者優於小比例尺圖者。
5. 決標紀錄之內容優於開標或議價紀錄之內容。
6. 招標文件內之標價清單，其品項名稱、規格、數量，優於招標文件內其他文件之內容。
7. 同一優先順位之文件，其內容有不一致之處，屬機關文件者，以對廠商有利者為準；屬廠商文件者，以對機關有利者為準。
8. 本契約之附件與本契約內之廠商文件，其內容與本契約條文有歧異者，除對機關較有利者外，其歧異部分無效。

（四）契約文件之一切規定得互為補充，如仍有不明確之處，以機關解釋為準。如有爭議，依採購法之規定處理。

（五）契約文字：

1. 契約文字以中文為準。但下列情形得以外文為準：

副(1) 特殊技術或材料之圖文資料。

(2) 國際組織、外國政府或其授權機構、公會或商會所出具之文件。

(3) 其他經機關認定確有必要者。

2. 契約文字有中文譯文，其與外文文意不符者，除資格文件外，以中文為準。其因譯文有誤致生損害者，由提供譯文之一方負責賠償。

3. 契約所稱申請、報告、同意、指示、核准、通知、解釋及其他類似行為所為之意思表示，以中文書面為之為原則。書面之遞交，得以面交簽收、郵寄或傳真至雙方預為約定之人員或處所。

(六) 契約所使用之度量衡單位，除另有規定者外，以公制為之。

(七) 契約所定事項如有違反法令或無法執行之部分，該部分無效。但除去該部分，契約亦可成立者，不影響其他部分之有效性。該無效之部分，機關及廠商必要時得依契約原定目的變更之。

(八) 契約正本 2 份，機關及廠商各執 1 份，並由雙方各依規定貼用印花稅票。副本_____份(請載明)，由機關、廠商及相關機關、單位分別執用。副本如有誤繕，以正本為準。

第二條 履約標的

(一) 廠商應給付之標的及工作事項(由機關於招標時載明)：

○○縣(市)○○國民○學○○○學年度學校午餐外訂盒餐。

(二) 機關辦理事項(由機關於招標時載明，無者免填)：

第三條 契約價金之給付

契約價金之給付，得為下列方式(由機關擇一於招標時載明)：

☒ 本契約以單價及預估數量決標，契約金額每人每餐_____元，預定供應師生約○○○人，預估契約總價金額上限為_____元(由機關於招標時載明)。

契約所載供廠商投標用之數量為估計數，除另有規定外，不應視為廠商完成履約所需供應或施作之實際數量。

依實際供應數量結算，以契約中所列履約標的項目及單價，依完成履約實際供應數量給付。分批於每月底依完成履約實際供應數量給付乙次。

履約期間預估需求數量_____【供餐人數/餐】

【單位應與採購標單以及標單明細敘寫方式相同】

☐ 依契約價金總額結算。因契約變更致履約標的項目或數量有增減時，就變更部分予以加減價結算。若有相關項目如稅捐、利潤或管理費等另列 1

式計價者，應依結算總價與契約價金總額比例增減之。但契約已訂明不適用比例增減條件者，不在此限。

☐依實際供應數量結算，以契約中所列履約標的項目及單價，依完成履約實際供應數量給付。若有相關項目如稅捐、利潤或管理費等另列 1 式計價者，應依結算總價與契約價金總額比例增減之。但契約已訂明不適用比例增減條件者，不在此限。

☐部分依契約價金總額結算，部分依實際施作或供應數量結算。屬於依契約價金總額結算之部分，因契約變更致履約標的項目或數量有增減時，就變更部分予以加減價結算。屬於依實際供應數量結算之部分，以契約中所列履約標的項目及單價，依完成履約實際供應數量給付。若有相關項目如稅捐、利潤或管理費等另列 1 式計價者，應依結算總價與契約價金總額比例增減之。但契約已訂明不適用比例增減條件者，不在此限。

第四條 契約價金之調整

(一) 驗收結果與規定不符，而不妨礙安全及使用需求，亦無減少通常效用或契約預定效用，經機關檢討不必拆換、更換或拆換、更換確有困難，或不必補交者，得於必要時減價收受。

☐採減價收受者，按不符項目標的之契約價金____%或____倍(由機關視需要於招標時載明)減價，並處以減價金額____%或____倍(由機關視需要於招標時載明)之違約金。

(二) 依契約價金總額結算給付者，未列入標價數量清單之項目或數量，其已於契約載明應由廠商供應或為廠商完成履約所必須者，仍應由廠商負責供應，不得據以請求加價。

(三) 契約價金，除另有規定外，含廠商及其人員依中華民國法令應繳納之稅捐、規費及強制性保險之保險費。

(四) 中華民國以外其他國家或地區之稅捐、規費或關稅，由廠商負擔。

(五) 廠商履約遇有下列政府行為之一，致履約費用增加或減少者，契約價金得予調整：

1. 政府法令之新增或變更。
2. 稅捐或規費之新增或變更。
3. 政府公告、公定或管制費率之變更。

(六) 前款情形，屬中華民國政府所為，致履約成本增加者，其所增加之必要費用，由機關負擔；致履約成本減少者，其所減少之部分，得自契約價金中扣除。其他國家政府所為，致履約成本增加或減少者，契約

價金不予調整。

(七) 廠商為履約須進口自用機具、設備或材料者，其進口及復運出口所需手續及費用，由廠商負責。

(八) 契約規定廠商履約標的應經第三人檢驗者，除另有規定外，其檢驗所需費用，由廠商負擔。

第五條 契約價金之給付條件

(一) 契約依下列規定辦理付款：

1. 預付款(無者免填)：

(1) 契約預付款為契約價金總額____%(由機關於招標時載明)；其額度以不逾契約價金總額或契約價金上限之 30%為原則)，付款條件如下：_____(由機關於招標時載明)。

(2) 預付款於雙方簽定契約，廠商辦妥履約各項保證，並提供預付款還款保證，經機關核可後在____日(由機關於招標時載明)內撥付。

(3) 預付款應於銀行開立專戶，專用於本採購，機關得隨時查核其使用情形。

(4) 預付款之扣回方式如下：_____(由機關於招標時載明；無者免填)。

2. 分期付款(無者免填)：

(1) 契約分期付款為契約價金總額____%(由機關於招標時載明)，其各期之付款條件(由機關於招標時載明)：

(2) 分期付款於條件具備，經廠商提供預付款還款保證，經機關核可後在____日內(由機關於招標時載明)撥付。

3. 分批付款(由機關視需要於招標時載明，無者免填)：

☒ 分批交貨，分批付款。每○【週、期、月、學期】付款一次，廠商將前○實際供應盒餐之數量、單價、金額及簽收單，開立收據或發票送交機關，機關收受核對無誤後，於○日內付款。但廠商填具之數量有誤或其他情形必須延期者不受○日內付款限制。

☐ 得分批交貨，但全部批數交貨完畢後付款。

4. 訓練費之付款(由機關視需要於招標時載明，無者免填)：

☐ 訓練完成後付款。

☐ 其他。

蠟 5. 安裝測試費之付款(由機關視需要於招標時載明，無者免填)：

☐安裝測試完成後付款。

☐其他。

踴 6. 驗收後付款：依完成履約實際供應數量給付。

7. 其他付款條件：每期廠商按時檢齊單據，依會計程序完成請款手續後，再行通知廠商領取貨款（每期給付，以實際簽收人數結算當期款項）。

8. 廠商履約有下列情形之一者，機關得暫停給付契約價金至情形消滅為止：

（1）履約實際進度因可歸責於廠商之事由，落後預定進度達_____%(由機關於招標時載明)以上者。

（2）履約有瑕疵經書面通知改善而逾期未改善者。

（3）未履行契約應辦事項，經通知仍延不履行者。

（4）廠商履約人員不適任，經通知更換仍延不辦理者。

（5）其他違反法令或契約情形。

9. 物價指數調整(無者免填)：

既 （1）履約進行期間，如遇物價波動時，得依行政院主計處公布之物價指數_____(由機關載明指數名稱)，就漲跌幅超過5%之部分，調整契約價金(由機關於招標時載明得調整之標的項目)。

（2）適用物價指數基期更換者，其換基當月起完成之履約標的，自動適用新基期指數核算履約標的調整款，原依舊基期指數結清之履約標的款不予追溯核算。每月公布之物價指數修正時，處理原則亦同。

10. 契約價金得依前目或_____(如指定指數，由機關於招標時載明，無者免填)調整者，應註明下列事項：

（1）得調整之成本項目及金額。

（2）調整所依據之一定物價指數及基期。

（3）得調整及不予調整之情形。

（4）調整公式。

（5）廠商應提出之調整數據及佐證資料。

（6）管理費及利潤不予調整。

(7) 逾履約期限之部分，以契約規定之履約期限當時之物價指數(如指定指數，由機關於招標時載明，無者免填)為當期資料。但逾期履約係可歸責於機關者，不在此限。

11. 契約價金總額曾經減價而確定，其所組成之各單項價格得依約定方式調整；未約定調整方式者，視同就各單項價格依同一減價比率調整。投標文件中報價之分項價格合計數額與總價不同者，亦同。

12. 廠商計價領款之印章，除另有規定外，以廠商於投標文件所蓋之章為之。

13. 廠商於國內員工總人數逾 100 人，履約期間應僱用身心障礙者及原住民之人數，各應達其國內員工總人數 1%，並均以整數為計算標準，未達整數部分不予計入。僱用不足者，應分別依規定向所在地之直轄市或縣（市）勞工主管機關設立之身心障礙者就業基金專戶及原住民中央主管機關設立之原住民族就業基金專戶，繳納上月之代金；並不得僱用外籍勞工取代僱用不足額部分。招標機關應將國內員工總人數逾 100 人之廠商資料公開於政府採購資訊公告系統，以供勞工及原住民主管機關查核代金繳納情形，招標機關不另辦理查核。

14. 契約價金總額，除另有規定外，為完成契約所需全部材料、人工、機具、設備及施工所必須之費用。

癭（二）廠商請領契約價金時應提出統一發票，無統一發票者應提出收據。

（三）廠商請領契約價金時應提出之其他文件為(由機關於招標時載明，無者免填)：

粃☐外國廠商之商業發票。

☐成本或費用證明。

☐海運、空運提單或其他運送證明。

■送貨簽收單。

☐裝箱單。

☐重量證明。

☐檢驗或檢疫證明。

☐保險單或保險證明。

☐保固證明。

■契約規定之其他給付憑證文件（含單價、供應人數、總價款）。

（四）前款文件，應有出具人之簽名或蓋章。但慣例無需簽名或蓋章者，不

在此限。

- (五) 履約標的自中華民國境外輸入，契約允許以不可撤銷信用狀支付外國廠商契約價金，廠商遲延押匯或所提示之文件不符契約或信用狀規定，致機關無法提貨時，不論機關是否辦理擔保提貨，其因此而發生之額外倉租及其他費用，概由廠商負擔。
- (六) 廠商履約有逾期違約金、損害賠償、採購標的損壞或短缺、不實行為、未完全履約、不符契約規定、溢領價金或減少履約事項等情形時，機關得自應付價金中扣抵；其有不足者，得通知廠商給付或自保證金扣抵。
- (七) 履約範圍包括代辦訓練操作或維護人員者，其費用除廠商本身所需者外，有關受訓人員之旅費及生活費用，由機關自訂標準支給，不包括在契約價金內。

糎

第六條 稅捐

- (一) 以新臺幣報價之項目，除招標文件另有規定外，應含營業稅。由自然人投標者，不含營業稅。
- (二) 廠商為進口施工或測試設備、臨時設施、於我國境內製造財物所需設備或材料、換新或補充前已進口之設備或材料等所生關稅、貨物稅及營業稅等稅捐、規費，由廠商負擔。
- (三) 進口財物或臨時設施，其於中華民國以外之任何稅捐、規費或關稅，由廠商負擔。

糎

第七條 履約期限

- (一) 履約期限(由機關於招標時載明)：

☐ 廠商應於__年__月__日以前(決標日/機關簽約日/機關通知日/收到信用狀日起____天/月內)將採購標的送達____(指定之場所)/完成____(交易條件)。

☐ 廠商應於__年__月__日以前(決標日/簽約日/收到信用狀日起____天/月內)將採購標的送達____(指定之場所)，安裝測試完畢，且測試結果符合契約規定。

■ 分批交貨之期限：廠商應於○○○年○○月○○日至○○○年○○月○○日之期間內，以實際供膳日履行採購標的之供應。

☐ 完成交貨之期限：_____

☐ 完成安裝測試之期限：_____

☐其他：_____

(二) 測試期間(無者免填)：_____

(三) 日曆天或工作天(由機關於招標時載明)：

☐日曆天：以日曆天計者，星期例假日、國定假日或其他休息日☐計入

☐不計入，由機關於招標時載明。

☐工作天：以工作天計者，下列星期例假日、國定假日或其他休息日，均不計入。

1. 國定假日：元旦、二二八紀念日、勞動節、國慶紀念日等依中央主管機關公布放假日數免計履約期限。
2. 民俗節日：春節、清明節、端午節及中秋節，依行政院人事行政局公布放假日數免計履約期限。
3. 全國性選舉投票日及各級主管機關臨時公布放假者，免計履約期限。
4. 星期日及星期六免計履約期限。但其與前 3 目日期有相互重疊者，不得重複計算。

5. 免計入履約期限之日，廠商如有施作者，☐應☐免計入履約期間

☐前述期間全天之工作時間為上午____時____分至下午____時____分，中午休息時間為中午____時____分至下午____時____分；半天之工作時間為上午____時____分至下午____時____分。

(四) 契約如需辦理變更，其履約標的項目或數量有增減時，履約期限得由雙方視實際需要議定增減之。

(五) 履約期限展延：

1. 契約履約期間，有下列情形之一，確非可歸責於廠商，而需展延履約期限者，廠商應於事故發生或消失後，儘速以書面向機關申請展延履約期限。機關得審酌其情形後，以書面同意延長履約期限，且不計算逾期違約金。其事由未達半日者，以半日計；逾半日未達 1 日者，以 1 日計。

(1) 發生契約規定不可抗力之事故。

(2) 因天候影響無法施工。

(3) 機關要求全部或部分暫停履約。

(4) 因辦理契約變更或增加履約標的數量或項目。

(5) 機關應辦事項未及時辦妥。

(6) 由機關自辦或機關之其他廠商因承包契約相關履約標的之延誤而影響契約進度者。

(7) 其他非可歸責於廠商之情形，經機關認定者。(7)

2. 前目事故之發生，致契約全部或部分必須停止履約時，廠商應於停止履約原因消滅後立即恢復履約。其停止履約及恢復履約，廠商應儘速向機關提出書面報告。

(六) 期日：

1. 履約期間自指定之日起算者，應將當日算入。履約期間自指定之日後起算者，當日不計入。
2. 履約期間自指定之日、時、分起算者，應將當日、時、分算入。履約期間自指定之日、時、分後起算者，當日、時、分不計入。

(七) 廠商履約交貨之批數如下(由機關視需要於招標時載明，無者免填)。

☐ 一次交清。

☒ 分批交貨，實際供膳日每日交貨乙次。

第八條 履約管理

- (一) 與契約履約標的有關之其他標的，經機關交由其他廠商承包時，廠商有與其他廠商互相協調配合之義務，以使該等工作得以順利進行。因工作不能協調配合，致生錯誤、延誤履約期限或意外事故，其可歸責於廠商者，由廠商負責並賠償。受損之一方應於事故發生後儘速書面通知機關，由機關邀集雙方協調解決。
- (二) 履約標的未經驗收移交機關前，所有已完成之履約標的及到場之材料、機具、設備，包括機關供給及廠商自備者，均由廠商負責保管。如有損壞缺少，概由廠商負責。其屬經機關已估驗計價者，由廠商賠償。部分業經驗收付款者，其所有權屬機關，禁止轉讓、抵押、出租、任意更換或其他有害所有權行使之行為。
- (三) 履約標的未經驗收前，機關因需要使用時，廠商不得拒絕。但應由雙方會同使用單位協商認定權利與義務後，由機關先行接管。使用期間因非可歸責於廠商之事由，致遺失或損壞者，應由機關負責。
- (四) 契約所需履約標的材料、機具、設備、工作場地設備等，除契約另有規定外，概由廠商自備。
- (五) 前款工作場地設備，指廠商為契約履約之場地或履約地點以外專為契約材料加工之場所之設備，包括履約管理、工人住宿、材料儲放等房舍及其附屬設施。該等房舍設施，應具備滿足工作人員生活與工作環境所必要的條件。
- (六) 廠商自備之材料、機具、設備，其品質應符合契約之規定，進入機關履約場所後由廠商負責保管。非經機關許可，不得擅自運離。

- (七) 廠商廚房各項設施或設備，依法令規定須由專業技術人員安裝、履約或檢驗者，廠商應依規定辦理。
- (八) 廠商接受機關或機關委託之機構之人員指示辦理與履約有關之事項前，應先確認該人員係有權代表人，且所指示辦理之事項未逾越或未違反契約規定。廠商接受無權代表人之指示或逾越或違反契約規定之指示，不得用以拘束機關或減少、變更廠商應負之契約責任，機關亦不對此等指示之後果負任何責任。
- (九) 機關及廠商之一方未請求他方依契約履約者，不得視為或構成一方放棄請求他方依契約履約之權利。
- (十) 契約內容有須保密者，廠商未經機關書面同意，不得將契約內容洩漏予與履約無關之第三人。
- (十一) 廠商履約期間所知悉之機關機密或任何不公開之文書、圖畫、消息、物品或其他資訊，均應保密，不得洩漏。
- (十二) 轉包及分包：
1. 廠商不得將契約轉包。廠商亦不得以不具備履行契約分包事項能力、未依法登記或設立，或依採購法第 103 條規定不得參加投標或作為決標對象或作為分包廠商之廠商為分包廠商。
 2. 廠商擬分包之項目及分包廠商，機關得予審查。
 3. 廠商對於分包廠商履約之部分，仍應負完全責任。分包契約報備於機關者，亦同。
 4. 分包廠商不得將分包契約轉包。其有違反者，廠商應更換分包廠商。
 5. 廠商違反不得轉包之規定時，機關得解除契約、終止契約或沒收保證金，並得要求損害賠償。
 6. 前目轉包廠商與廠商對機關負連帶履行及賠償責任。再轉包者，亦同。
- (十三) 廠商及分包廠商履約，不得有下列情形：僱用無工作權之人員、供應不法來源之履約標的、使用非法車輛或工具、提供不實證明、非法棄置廢棄物或其他不法或不當行為。
- (十四) 契約訂有履約標的之原產地者，廠商供應之標的應符合該原產地之規定。
- (十五) 採購標的之進出口、供應、興建或使用涉及政府規定之許可證、執照或其他許可文件者，依文件核發對象，由機關或廠商分別負責取得。但屬機關取得者，機關得通知廠商代為取得，並由機關負擔必要之費用。
- (十六) 前款文件，屬外國政府核發者，以由廠商負責取得或代為取得為原

則。

(十七) 廠商應對其履約場所作業及履約方法之適當性、可靠性及安全性負完全責任。

(十八) 廠商之履約場所作業有發生意外事件之虞時，廠商應立即採取防範措施。發生意外時，應立即採取搶救、復原、重建及對機關與第三人之賠償等措施。

(十九) 機關於廠商履約中，若可預見其履約瑕疵，或其有其他違反契約之情事者，得通知廠商限期改善。

(二十) 廠商不於前款期限內，依照改善或履行者，機關得採行下列措施：

1. 使第三人改善或繼續其工作，其危險及費用，均由廠商負擔。

2. 終止或解除契約，並得請求損害賠償。

3. 通知廠商暫停履約。

(二十一) 履約所需臨時場所，除另有規定外，由廠商自理。

(二十二) 機關提供之履約場所，各得標廠商有共同使用之需要者，廠商不得拒絕與其他廠商共同使用。

(二十三) 機關提供或將其所有之財物供廠商加工、改善或維修，其須將標的運出機關場所者，該財物之滅失、減損或遭侵占時，廠商應負賠償責任。機關並得視實際需要規定廠商繳納與標的等值或一定金額之保證金_____（由機關視需要於招標時載明）。

(二十四) 廠商於機關場所履約者，應隨時清除在該場所暨週邊一切廢料、垃圾、非必要或檢驗不合格之材料、工具及其他設備，以確保該場所之安全及環境整潔，其所需費用概由廠商負責。

(二十五) 廠商供應履約標的之包裝方式，應符合下列規定(無者免填)：

☐ 防潮、防水、防震、防破損、防變質、防鏽蝕、防曬、防鹽漬、防污或防碰撞等。

☐ 恆溫、冷藏、冷凍或密封。

☐ 每單位包裝之重量、體積或數量：_____

☐ 包裝材料：_____

☐ 包裝外應標示之文字或標誌：_____

☐ 包裝內應隨附之文件：_____

☒ 其他必要之方式：廠商供應履約熟食食物離鍋後，應立即裝存加蓋；運輸車輛須為密閉式保溫車或維持適當溫度之密閉式車輛，確保清潔衛生安全無虞。

(二十六) 採購標的之包裝及運輸方式，契約未訂明者，由廠商擇適當方式

為之。包裝及運輸方式不當，致採購標的受損，除得向保險公司求償者外，由廠商負責賠償。

(二十七) 以海空運輸入履約標的：

1. 以 CFR/CPT 或 CIF/CIP 條件簽約者，廠商應依照契約規定負責洽船或洽機裝運。以其他條件簽約者，由機關負責洽船或洽機裝運。
2. 廠商安排之承運船舶，如因船齡或船級問題而發生之額外保險費，概由廠商負擔。除另有規定外，財物不得裝於艙面。

(二十八) 廠商履約人員對於所應履約之工作有不適任之情形者，機關得要求更換，廠商不得拒絕。

(二十九) 訂貨方式：

1. 廠商須於供應該期前○○天由營養師署名設計之該期菜單(應呈現午餐食物內容分析，除菜名外，並列出菜餚之食材內容)，送機關審核，機關應於供應該期○天(不含假日)前確認回傳。
2. 廠商應依據菜單所排定之日期、時間、項目、數量送達機關驗收。
3. 如遇偶發事件或臨時發生天災等不可抗拒之災害，經機關通知時必須停止供應學校午餐。
4. 前列事件經主管機關正式發佈停止上課當日，廠商亦應不經過通知即自動停止供應。
5. 廠商如遇特殊情形(停電或其他事故)，當日確實無法供應午餐，經報請機關查明屬實，需依所提替代方案，供應教職員工生午餐。

(三十) 送貨時間：

1. 食材應於上午○○時○○分至○○時○○分前送達機關指定位置。
2. 實際供貨日以機關上課日為基準，並配合學校節慶活動增減供應次數。

肆(三十一) 品質管制：

1. 廠商應指派專人負責與機關聯絡午餐相關作業，並應依衛生主管機關法律(規)規定，聘僱營養師、食品技師或合格餐飲衛生督導人員擔任餐飲衛生督導人員。
2. 廠商所提供之食材，如疏於管制檢驗，致發生中毒事件時廠商應負相關之民刑事責任，並負擔師生所有醫療費用(機關得直接依醫院收據，由廠商當月貨款扣除墊付)。
3. 各項午餐食品必須當日製作，廠商製作第一道菜至學生食用時間不得超過 4 小時。不得使用不需再烹煮之成品或再次加熱加工隔餐食物，並避免使用半成品。

4. 廠商供應食品須符合經中央主管機關驗證或合格工廠產製並於機關要求時，提出最近一期之檢驗合格證明如下：

- (1) 生鮮類（肉品、水產類）：必須提供合格屠宰證明（如有 TFP 標章者更佳）、CAS 產品檢驗報告、藥物殘留檢驗合格證明或中央衛生主管機關認可之合格證明。
- (2) 冷凍、冷藏食品：必須優先選擇採購包裝袋上印有 CAS 標章及產品編號或 GMP 證明或同等級符合衛生標準之檢驗合格證明，標示內容應符合食品衛生管理法之規定；不得有仿冒品。
- (3) 蔬果類：提供農藥殘留檢驗合格證明。
- (4) 加工食品類：CAS、GMP 產品檢驗報告或符合衛生標準之檢驗合格證明。
- (5) 食用油及醬油等調味料：具正字標記或 GMP 標章，如該項產品無正字標記或 GMP 標章，則須使用經檢驗合格或合法登記之工廠產品，不得使用包裝不完整及未經檢驗合格之雜牌食品。
- (6) 食鹽：檢驗合格之食用鹽或提供進口同批號食品用鹽證明。

(三十二) 餐食供應：

1. 盒餐內容應參照教育部「學校午餐食物內容及營養基準」及依照服務建議書所列內容，提供至少○道以上之菜餚且菜樣應經常變換。減少高油、高鈉的烹調，並確保衛生、安全及菜色口味等變化。
2. 供應低年級學生之米飯勿太乾硬，菜餚應切塊較小，適合食用。
3. 油炸調理時須使用油炸專用油品。
4. 設計之菜樣變化，應符合下列供應頻率及份數：

項 目	供 餐 頻 率
半成品/加工調理食品	平均 1 個月次○以下。
油炸品	1. 主菜 1 週最多○道菜，副菜 1 週最多○道菜。 2. 不使用含反式脂肪酸的食物(如：烤酥油)。
筍芡類	1 週不得多於○道菜。

(三十三) 配送管理方面：

1. 午餐箱之標籤：各班各午餐箱均應標明班級，標籤應醒目（長 10 公分寬 5 公分以上），數量變動時立即更新。

2. 每餐應提供乾淨之廚餘桶裝廚餘用。
3. 師生午餐均不附免洗筷。
4. 午餐箱置放處：
 - (1)應送至機關指定地點。
 - (2)應固定，且不得置於太陽直接照射處。
 - (3)應負責場地清潔，並排出輪值表送機關指定單位。
5. 餐車出入校園應減速慢行（5KM/H 以下），並避開下課及放學時間（○○：○○~○○：○○，○○：○○-○○：○○，○○：○○~○○：○○）。餐車不慎損壞校園設施時，應負賠償責任。
6. 廠商應接受學校監督，機關得派員定期或不定期檢驗廠房、食材及評審午餐質與量，並辦理師生家長意見調查、統計；機關得要求廠商派駐校負責人、營養師、廚師、領班等出席學校相關會議，有關缺失應依學校通知期限改善，不改善或改善未通過機關認可，機關得依約處理。

(三十四)食材管理方面：

1. 食米應為當年期之食米且經農藥殘留檢測合格，以確保品質。
2. 食材採購應合於下列規定，並依規定提出供貨商出貨證明資料，以便機關隨時抽查：
 - (1)各類主副食品供應商應具備資料如下：公司設立(變更)登記事項卡或合法設立證明文件、食品檢驗合格證明等。
 - (2)所供應之蔬果，應採用具「CAS 台灣優良農產品」標章、「吉園圃」安全蔬果標章或「產銷履歷農產品 (TAP)」標章或農藥殘留檢驗合格之蔬果。
 - (3)肉類與蛋類應採用具「CAS 台灣優良農產品」標章或「產銷履歷農產品 (TAP) 標章」或藥物殘留檢驗合格之畜產品（洗選蛋）。
 - (4)應經中央農政主管機關認證之優良農產品。
3. 每日食材、菜色、品質、新鮮度等，廠商應保證合於食品衛生相關規定，各項食材均應訂定品質規格、驗收標準及提出來源證明，若經衛生主管機關抽樣檢驗，亦須符合各項標準規範，由品管人員驗收並每日製作完整驗收紀錄(包括廠商名稱、產品名稱、品質規格、有效日期等)。
4. 廠商須不定時查訪上游供應商，並應接受機關不定期檢驗及查訪。廠商應每月送食材檢驗，檢驗項目：動物用藥(含乙型瘦體素)、農藥等藥物殘留，並將檢驗報告送交機關。機關並保有隨機抽樣廠商

肉品及蔬果至少一次之權利，檢驗費用由廠商支付。

5. 廠商應就機關抽樣之食材將檢驗報告送交機關，廠商並應依一定之抽驗比率，每月應送食材抽驗。

(三十五) 供應之水果應注意其品質，包括熟度、甜度、大小均勻、外觀完整與準時送達。供應之乳品、果汁等飲品或點心，其外包裝須完整無缺，並依據食品衛生管理法第 17 條規定，應於容器或包裝以中文及通用符號顯著標示其品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期及其他經中央主管機關公告指定之標示事項(如「原產地(國)」)。乳品除應標示有效日期外，並標示保存期限及保存條件，且供應日須為保存日期之前○分之○時段，並應符合校園飲品及點心販售相關規範。

(三十六) 供膳方面：

1. 在契約期限內，非經機關同意，不得以任何理由更改菜單或擅停供餐。
2. 供餐時間內，廠商應指派專人留在機關內，隨時協調及處理午餐問題，且必須與機關完全配合，否則以違約論。
3. 廠商如擅將受託業務頂讓，或委託他人經營，機關除沒收全額履約保證金外，並得終止或解除合約。如因致機關受到損失時，應負賠償責任。
4. 廠商應定期與不定期接受縣（市）政府衛生局、教育局之抽查，衛生清潔如有不合格，應即改善，經二次檢查仍不合格或情節重大者，機關除依衛生法令處理外得終止合約。
5. 本採購保留學生用膳選擇權，如無班群選擇時，自動退出該期供餐，但在合約期限內機關保留對廠商再次訂餐權利。
6. 廠商運送餐飲，應有良好的貯存設備，裝置器具及湯桶應使用不鏽鋼容器，並加不鏽鋼蓋，鋼蓋周緣應平整，上列器具與湯桶並應加封條，確保衛生、安全。
7. 每日所送餐食，應由機關隨機抽取免費留檢樣品一份，妥善包覆、標示廠商名稱、日期、時間後，立即置於攝氏 7 度以下，冷藏保管於機關指定之冷藏設備內 48 小時，以備隨時化驗之用。
8. 契約期間內廠商須於當日定點回收機關用餐廚餘及其他餐具，並帶回自行處理，機關應教育學生做好資源回收、垃圾分類，並且整齊收集。
9. 廠商提供之盒餐應有明確標示（包括廠商名稱、地址、電話、製造

日期及隔餐勿食用等)。

10. 廠商應提供食譜（附記熱量）於供餐○天前交機關公布讓學生瞭解，但不可歸責於廠商之事由不在此限，並確實依菜單內容供應，不得任意更換。如有特殊情況者，須取得機關同意後始得更換。

（三十七）清潔衛生方面：

1. 垃圾及廢棄物必須當日處理，不得堆置校園內。
2. 使用之場地、設備及環境等，應保持清潔，每日至少刷洗一次。
3. 廚餘與紙製盒餐等廢棄物，應依據環保相關規定處理之。
4. 廠商如因廢棄物處理不當，經環保局告發，或經衛生局告發衛生不符合者，所罰之款項，亦由廠商負責。

（三十八）人員管理方面：

1. 廠商工作人員需遵守衛生署所頒「食品良好衛生規範」之從業人員規定，並有義務接受職前及在職衛生訓練課程及服務禮儀等，不得以任何理由拒絕。
2. 廠商工作人員不得與機關人員發生爭執，若有此情事應報請機關調解，以弭爭端。
3. 廠商及其工作人員之服務態度，應保持和藹熱忱，如服務不佳、態度傲慢，經機關提出意見時，廠商應及時督導改善或予以更換。

（三十九）機關於契約期間得請廠商出示投保食品責任險契約書及其他相關證明文件，如有不合法令規定之情事時，得終止本合約。

（四十）機關得隨時派員進入廠商供應或承製食材之廠房查看衛生情形，廠商不得拒絕。機關於履約標的之查驗，不解除廠商依契約應負之責任。

銜

第九條 履約標的品管

- （一）廠商在履約中，應對履約品質依照契約有關規範，嚴予控制，並建立餐飲衛生自主管理機制，落實自行檢查管理。每週應至少檢查餐飲場所一次，且每天應檢查廠房機具設施，並予記錄；其紀錄應保存一年。
- （二）機關於廠商履約期間如發現廠商履約品質不符合契約規定，得通知廠商限期改善或改正。廠商逾期未辦妥時，機關得要求廠商部分或全部停止履約，至廠商辦妥並經機關書面同意後方可恢復履約。廠商不得為此要求展延履約期限或補償。
- （三）契約履約期間如有由機關分段查驗之規定，廠商應按規定之階段報請機關監督人員查驗。機關監督人員發現廠商未按規定階段報請查驗，而擅自繼續次一階段工作時，得要求廠商將未經查驗及擅自履約部分

拆除重做，其一切損失概由廠商自行負擔。但機關監督人員應指派專責查驗人員隨時辦理廠商申請之查驗工作，不得無故遲延。

- (四) 契約如有任何部分須報請政府主管機關查驗時，應由廠商提出申請，並按照規定負擔有關費用。
- (五) 廠商應免費提供機關依契約辦理查驗、測試、檢驗、初驗及驗收所必須之儀器、機具、設備、人工及資料。但契約另有規定者，不在此限。契約規定以外之查驗、測試或檢驗，其結果不符合契約規定者，由廠商負擔所生之費用；結果符合者，由機關負擔費用。
- (六) 查驗、測試或檢驗結果不符合契約規定者，機關得予拒絕，廠商應免費改善、拆除、重作、退貨或換貨。
- (七) 廠商不得因機關辦理查驗、測試或檢驗，而免除其依契約所應履行或承擔之義務或責任，及費用之負擔。
- (八) 機關就廠商履約標的為查驗、測試或檢驗之權利，不受該標的曾通過其他查驗、測試或檢驗之限制。
- (九) 機關提供設備或材料供廠商履約者，廠商應於收受時作必要之檢查，以確定其符合履約需要，並作成紀錄。設備或材料經廠商收受後，其減失或損害，由廠商負責。
- (十) 機關得派員每學期至少○次前往廠商查核應有之書面資料及查察現場衛生、品質、價格、供膳時間及人員等是否符合契約規定，並作成書面紀錄。機關查核未符規定情事，廠商應立即改善外，並依契約記點。如無法立即改善者，機關視情節輕重以書面通知廠商暫停執行契約終止契約。
- (十一) 履約管理-人員管理及清潔衛生方面：
 - 1. 廠商製備餐飲之從業人員須繳驗最近一年內之健保醫院健康檢查合格證明文件。
 - 2. 廠商應注重衛生管理，以確保工廠之清潔衛生，並提供衛生主管機關檢驗合格證明文件，機關及相關機關亦得隨時派員進入廠商之供餐廠房，查看衛生情形，廠商不得拒絕。
 - 3. 廠商所附之服務建議書中，內容應包括乙方所有人員之健康檢查證明文件。
- (十二) 履約管理-食物品質管理方面：
 - 1. 廠商供應食品之製作過程應符合食品衛生相關規定。
 - 2. 次月（期）供餐食譜應由廠商擬具於供餐前○日前送交機關確認。
 - 3. 各項餐飲必須當餐製作，不得使用不需再烹煮之半成品或加熱隔餐食

物再次加工，分包項目經機關同意後不在此限。

第十條 保險

(一) 廠商應於履約期間辦理下列保險(由機關擇定後列入招標文件，無者免填)：

☐ 安裝財物綜合保險。(是否附加第三人意外責任險、鄰近財物險、雇主意外責任險，由機關擇定後於招標時載明)

☐ 雇主責任險。

☐ 機械保險、電子設備綜合保險或鍋爐保險。

☐ 廠商應按進口財物契約價格(CIF/CIP 價款)之 110%投保海/空運輸全險，包括協會貨物條款(海)／(空運)，協會貨物兵險條款，協會貨物罷工條款及偷竊、挖盜、未送達、漏失、破損、短缺、暴動險等(由機關於招標時載明)，並延伸至機關指定之地點，以涵蓋在中華民國境內之內陸保險。

■ 其他：廠商應於履約期間投保產品責任保險及公共意外責任保險：如運送期間造成第三人傷害…等。

(二) 廠商依前款辦理之保險，其內容如下，由機關視保險性質擇定或調整後列入招標文件。

承保範圍：(由機關於招標時載明，包括得為保險人之不保事項)

1. 保險標的：履約標的。

2. 被保險人：被保險人為得標之廠商，且應含分包廠商及其雇用之人。

3. 保險金額：

(1) 載明每一個人體傷或死亡之保險金額下限為○○○萬元，每一事故體傷或死亡之保險金額下限為○○○○萬元，每一事故財物損害之保險金額下限為○○○○萬元。其不足額由廠商自行支付。

(2) 上述理賠合併單一事件之保險金額下限與保險期間最高累積責任上限應含全體被保險人。

4. 每一事故之自負額上限：新台幣_____元整(由機關於招標時載明)。

【每一事故之自負額上限通常為 2000 至 5000 元】

5. 運輸險保險期間：自_____ (地點)起至契約所定_____ (地點)止。

6. 未經機關同意之任何變更或終止，無效。

7. 其他：_____

(三) 保險單記載契約規定以外之不保事項者，其風險及可能之賠償由廠商

負擔。

- (四) 廠商向保險人索賠所費時間，不得據以請求延長履約期限。
- (五) 廠商未依契約規定辦理保險、保險範圍不足或未能自保險人獲得足額理賠者，其損失或損害賠償，由廠商負擔。
- (六) 保險單正本 1 份及繳費收據副本 1 份應於辦妥保險後即交機關收執。
- (七) 廠商應依中華民國法規為其員工及車輛投保勞工保險、全民健康保險及汽機車第三人責任險。其依法免投勞工保險者，得以其他商業保險代之。

糗纓

第十一條 保證金

(一) 保證金之發還情形如下(由機關擇定後於招標時載明)：

- ☐ 預付款還款保證，依廠商已履約部分所占進度之比率遞減。
- ☐ 預付款還款保證，依廠商已履約部分所占契約金額之比率遞減。
- ☐ 預付款還款保證，於驗收合格後一次發還。
- ☐ 履約保證金於履約驗收合格且無待解決事項後 30 日內發還。有分段或部分驗收情形者，得按比例分次發還。
- ☒ 履約保證金依履約進度分 ☐ 期平均發還。【4-8】
- ☐ 履約保證金依履約進度分 _____ 期發還，各期之條件及比率如下(由機關於招標時載明)： _____
- ☐ 履約保證金於履約驗收合格且無待解決事項後 30 日內發還 _____ % (由機關於招標時載明)。其餘之部分於 _____ (由機關於招標時載明) 且無待解決事項後 30 日內發還。
- ☐ 廠商於履約標的完成驗收付款前應繳納保固保證金。
- ☐ 保固保證金於保固期滿且無待解決事項後 30 日內發還。
- ☐ 差額保證金之發還，同履約保證金。

(二) 因不可歸責於廠商之事由，致終止或解除契約或暫停履約者，履約保證金得提前發還。但屬暫停履約者，於暫停原因消滅後應重新繳納履約保證金。

(三) 廠商所繳納之履約保證金及其孳息不予發還之情形：糗

1. 有採購法第 50 條第 1 項第 3 款至第 5 款情形之一，依同條第 2 項前段得追償損失者，與追償金額相等之保證金。
2. 違反採購法第 65 條規定轉包者，全部保證金。
3. 擅自減省工料，其減省工料及所造成損失之金額，自待付契約價金扣抵仍有不足者，與該不足金額相等之保證金。

4. 因可歸責於廠商之事由，致部分終止或解除契約者，依該部分所占契約金額比率計算之保證金；全部終止或解除契約者，全部保證金。
 5. 查驗或驗收不合格，且未於通知期限內依規定辦理，其不合格部分及所造成損失、額外費用或懲罰性違約金之金額，自待付契約價金扣抵仍有不足者，與該不足金額相等之保證金。
 6. 未依契約規定期限或機關同意之延長期限履行契約之金額，自待付契約價金扣抵仍有不足者，與該不足金額相等之保證金。
 7. 須返還已支領之契約價金而未返還者，與未返還金額相等之保證金。
 8. 未依契約規定延長保證金之有效期者，其應延長之保證金。
 9. 其他因可歸責於廠商之事由，致機關遭受損害，其應由廠商賠償而未賠償者，與應賠償金額相等之保證金。 駟
- (四) 前款不予發還之履約保證金，得於依本契約規定分次發還而尚未發還者扣抵；不予發還之孳息，則為不予發還之履約保證金於繳納後所生者。
- (五) 廠商如發生第 3 款所規定 2 目以上之情形，其不發還履約保證金及孳息應合併計算，但合計金額逾履約保證金總金額者，以總金額為限。
- (六) 保固保證金及其孳息不予發還之情形，準用第 3 款至第 5 款之規定。
- (七) 廠商未依契約規定履約或契約經終止或解除者，機關得就預付款還款保證尚未遞減之部分加計年息 5% 之利息，隨時要求返還或折抵機關尚待支付廠商之價金。
- (八) 保證金以定期存款單、連帶保證書、連帶保證保險單或擔保信用狀繳納者，其繳納文件之格式依採購法之主管機關於「押標金保證金暨其他擔保作業辦法」所訂定者為準。
- (九) 保證金之發還，依下列原則處理：
- 糞 1. 以現金、郵政匯票或票據繳納者，以現金或記載原繳納人為受款人之禁止背書轉讓即期支票發還。
2. 以無記名政府公債繳納者，發還原繳納人。
3. 以設定質權之金融機構定期存款單繳納者，以質權消滅通知書通知該質權設定之金融機構。
4. 以銀行開發或保兌之不可撤銷擔保信用狀繳納者，發還開狀銀行、通知銀行或保兌銀行。但銀行不要求發還或已屆期失效者，得免發還。
5. 以銀行之書面連帶保證或保險公司之連帶保證保險單繳納者，發還連帶保證之銀行或保險公司或繳納之廠商。但銀行或保險公司不要求發還或已屆期失效者，得免發還。

(十) 保證書狀有效期之延長：

廠商未依契約規定期限履約或因可歸責於廠商之事由，致有無法於保證書、保險單或信用狀有效期內完成履約之虞，或機關無法於保證書、保險單或信用狀有效期內完成驗收者，該保證書、保險單或信用狀之有效期應按遲延期間延長之。廠商未依機關之通知予以延長者，機關將於有效期屆滿前就該保證書、保險單或信用狀之金額請求給付並暫予保管，其所生費用由廠商負擔。其須返還而有費用或匯率損失者，亦同。

經(十一) 履約保證金或保固保證金以其他廠商之履約及賠償連帶保證代之或減收者，連帶保證廠商之連帶保證責任，不因分次發還保證金而遞減。該連帶保證廠商同時作為各機關採購契約之連帶保證廠商者，以 2 契約為限。

(十二) 連帶保證廠商非經機關許可，不得自行申請退保。其經機關查核，中途失其保證能力者，由機關通知廠商限期覓保更換，原連帶保證廠商應俟換保手續完成經機關認可後，始能解除其保證責任。

(十三) 機關依契約規定認定有不發還廠商履約保證金之情形者，除已洽由連帶保證廠商接續履約者外，該連帶保證廠商應於 5 日內向機關補繳該不發還金額中，原由連帶保證代之或減收之金額。

第十二條 驗收

(一) 廠商履約所供應或完成之標的，應符合契約規定，無減少或減失價值或不適於通常或約定使用之瑕疵，且為新品。

(二) 驗收程序(由機關擇需要者於招標時載明)：

1. 廠商應於履約標的預定完成履約日前或完成履約當日，將完成履約日期書面通知監造單位及機關。除招標文件另有規定者外，機關應於收到該書面通知之日起 7 日內會同廠商，依據契約核對完成履約之項目及數量，以確定是否完成履約。
2. 履約標的完成履約後有初驗程序者，廠商應於完成履約後 7 日內，將相關資料送請機關審核。機關應於收受全部資料之日起 30 日內辦理初驗，並作成初驗紀錄。
3. 初驗合格後，機關應於 20 日內辦理驗收，並作成驗收紀錄。
4. 無初驗程序者，機關應於接獲廠商通知備驗或可得驗收之程序完成後 30 日內辦理驗收，並作成驗收紀錄。

5. 其他(例如得依履約進度分期驗收，並得視案件情形採書面查驗)：

(1) 廠商應依據機關訂購單所排定之日期、時間、項目、數量送達機關，由機關指定人員查驗。

(2) 廠商應依機關約定之時間(每日上午○時○○分)前將食品送達，由機關派專人驗收數量、品質與價格並在送貨單上簽名後，第一聯廠商收執，第二聯機關留存，送貨單於結帳後交由機關存查。

(3) 驗收時如品質或規格、數量不符時，廠商應在當日上午○時○分前改善或補齊，否則依罰則規定辦理。如有品質、規格不符時，機關可拒絕簽收並要求廠商更換之。

糝

(三) 查驗或驗收有試車、試運轉或試用測試程序者，其內容(無者免填)：廠商應就履約標的於____(場所)、____(期間)及____(條件)下辦理試車、試運轉或試用測試程序，以作為查驗或驗收之用。試車、試運轉或試用所需費用，由廠商負擔。但契約另有規定者，不在此限。

(四) 查驗或驗收人對隱蔽部分拆驗或化驗者，其拆除、修復或化驗所生費用，拆驗或化驗結果與契約規定不符者，該費用由廠商負擔；與規定相符者，該費用由機關負擔。契約規定以外之查驗、測試或檢驗，亦同。

(五) 履約標的完成履約後，廠商應對履約期間損壞或遷移之機關設施或公共設施予以修復或回復，並將現場堆置的履約機具、器材、廢棄物及非契約所應有之設施全部運離或清除，並填具完成履約報告，經機關勘驗認可，始得認定為完成履約。

(六) 履約標的部分完成履約後，如有部分先行使用之必要，應先就該部分辦理驗收或分段查驗供驗收之用，並得就該部分支付價金及起算保固期。

(七) 廠商履約結果經機關初驗或驗收有瑕疵者，機關得要求廠商於____日內(機關未填列者，由主驗人定之)改善、拆除、重作、退貨或換貨(以下簡稱改正)。逾期未改正者依第 14 條規定計算逾期違約金。但逾期未改正仍在契約原訂履約期限內者，不在此限。

(八) 廠商不於前款期限內改正、拒絕改正或其瑕疵不能改正，或改正次數逾____次(由機關於招標時載明；無者免填)仍未能改正者，機關得採行下列措施之一：

1. 自行或使第三人改正，並得向廠商請求償還改正必要之費用。

2. 終止或解除契約或減少契約價金。

(九) 因可歸責於廠商之事由，致履約有瑕疵者，機關除依前二款規定辦理外，並得請求損害賠償。

糕 糰

第十三條 保固

(一) 保固期：本履約標的自全部完成履約經驗收合格日之日起，由廠商保固_____年(由機關於招標時載明)。

(二) 保固期內發現瑕疵者，由機關通知廠商改正。所稱瑕疵，包括損裂、坍塌、損壞、功能或效益不符合契約規定等。

(三) 凡在保固期內發現瑕疵，應由廠商於機關指定之期限內負責免費無條件改正。逾期不為改正者，機關得逕為處理，所需費用由廠商負擔，或動用保固保證金逕為處理，不足時向廠商追償。但屬故意破壞、不當使用或正常零附件損耗者，不在此限。

(四) 保固期內，採購標的因瑕疵致無法使用時，該無法使用之期間得不計入保固期。

粉 糰

第十四條 遲延履約

(一) 逾期違約金，以日為單位，廠商如未依照契約規定期限履約，應按逾期日數，每日依契約價金總額____%(由機關於招標文件載明)計算逾期違約金。但未完成履約之部分不影響其他已完成部分之使用者，得按未完成履約部分之契約價金，每日依其____%(由機關於招標文件載明)計算逾期違約金。

(二) 採部分驗收者，得就該部分之金額計算逾期違約金。

(三) 逾期違約金之支付，機關得自應付價金中扣抵；其有不足者，得通知廠商繳納或自保證金扣抵。

(四) 逾期違約金之總額(含逾期未改正之違約金)，以契約價金總額之 20% 為上限。

(五) 機關及廠商因下列天災或事變等不可抗力或不可歸責於契約當事人之事由，致未能依時履約者，得展延履約期限；不能履約者，得免除契約責任：

粉 1. 戰爭、封鎖、革命、叛亂、內亂、暴動或動員。

2. 山崩、地震、海嘯、火山爆發、颱風、颶風、豪雨、冰雹、水災、土石流、土崩、地層滑動、雷擊或其他天然災害。

3. 墜機、沉船、交通中斷或道路、港口冰封。

4. 罷工、勞資糾紛或民眾非理性之聚眾抗爭。
5. 毒氣、瘟疫、火災或爆炸。
6. 履約標的遭破壞、竊盜、搶奪、強盜或海盜。
7. 履約人員遭殺害、傷害、擄人勒贖或不法拘禁。
8. 水、能源或原料中斷或管制供應。
9. 核子反應、核子輻射或放射性污染。
10. 非因廠商不法行為所致之政府或機關依法令下達停工、徵用、沒入、拆毀或禁運命令者。
11. 政府法令之新增或變更。
12. 我國或外國政府之行為。
13. 其他經機關認定確屬不可抗力者。爰

(六) 前款不可抗力或不可歸責事由發生或結束後，其屬可繼續履約之情形者，應繼續履約，並採行必要措施以降低其所造成之不利影響或損害。

(七) 廠商履約有遲延者，在遲延中，對於因不可抗力而生之損害，亦應負責。但經廠商證明縱不遲延給付，而仍不免發生損害者，不在此限。

(八) 契約訂有分段進度及最後履約期限，且均訂有逾期違約金者，屬分段完成履約使用或移交之情形，其逾期違約金之計算原則如下：

1. 未逾分段進度但逾最後履約期限者，扣除已分段完成履約使用或移交部分之金額，計算逾最後履約期限之違約金。
2. 逾分段進度但未逾最後履約期限者，計算逾分段進度之違約金。
3. 逾分段進度且逾最後履約期限者，分別計算違約金。但逾最後履約期限之違約金，應扣除已分段完成履約使用或移交部分之金額計算之。
4. 分段完成履約期限與其他採購契約之進行有關者，逾分段進度，得個別計算違約金，不受前目但書限制。

(九) 契約訂有分段進度及最後履約期限，且均訂有逾期違約金者，屬全部完成履約後使用或移交之情形，其逾期違約金之計算原則如下：

1. 未逾分段進度但逾最後履約期限者，計算逾最後履約期限之違約金。
2. 逾分段進度但未逾最後履約期限，其有逾分段進度已收取之違約金者，於未逾最後履約期限後發還。
3. 逾分段進度且逾最後履約期限，其有逾分段進度已收取之違約金者，於計算逾最後履約期限之違約金時應予扣抵。
4. 分段完成履約期限與其他採購契約之進行有關者，逾分段進度，得計算違約金，不受第 2 目及第 3 目之限制。噲

(十) 廠商未遵守法令致生履約事故者，由廠商負責。因而遲延履約者，不得

據以免責。

(十一) 因可歸責於廠商之事由致延誤履約進度，情節重大者之認定，除招標文件另有規定外，適用採購法施行細則第 111 條規定。(機關得於招標文件載明情節重大之認定方式)

(十二) 廠商供餐時間應依機關規定時間辦理，提早或逾時供餐依罰則規定辦理。

第十五條 權利及責任

(一) 廠商應擔保第三人就履約標的，對於機關不得主張任何權利。

(二) 廠商履約，其有侵害第三人合法權益時，應由廠商負責處理並承擔一切法律責任。

(三) 廠商履約結果涉及智慧財產權（包含專利權、商標權、著作權、積體電路電路布局權、營業秘密、植物品種權等）者：(由機關於招標時載明，互補項目得複選，如僅涉及著作權者，請就第 4 目至第 12 目勾選。註釋及舉例文字，免載於招標文件)

註：在流通利用方面，考量資訊軟體系統開發之特性，如其內容包含機關與廠商雙方之創作智慧，且不涉及機關安全、專屬使用或其他特殊目的之需要，機關得允許此軟體著作權於機關外流通利用，以增進社會利益。機關亦宜考量避免因取得不必要之權利而增加採購成本。

☐ 機關取得部分權利（內容由機關於招標時載明）。

☐ 機關取得全部權利。

☐ 機關取得授權（內容由機關於招標時載明）。

☐ 機關有權永久無償利用該著作財產權。

例：採購已在一般消費市場銷售之套裝資訊軟體，機關依廠商或第三人之授權契約條款取得永久無償使用權。

☐ 以廠商為著作人，並取得著作財產權，機關取得下列著作財產權授權，於該著作之著作財產權存續期間及約定授權範圍內，有在任何地點、任何時間、以任何方式利用該著作之權利，廠商不得撤銷此項授權，且機關不須因此支付任何費用。(項目由機關於招標時勾選)

【1】 ☐ 重製權

【2】 ☐ 公開口述權

【3】 ☐ 公開播送權

【4】 ☐ 公開上映權

【5】 ☐ 公開演出權

【6】 ☐ 公開傳輸權

【7】 ☐ 公開展示權

【8】 ☐ 改作權

【9】 ☐ 編輯權

【10】 ☐ 出租權

例：採購一般共通性需求規格所開發之資訊應用軟體，如約定由廠商取得著作財產權，機關得就業務需要，為其內部使用之目的，勾選【1】重製權及【9】編輯權。如機關擬自行修改著作物，可勾選【8】改作權。如採購教學著作物，可勾選【2】公開口述權及【6】公開播送權。

☐以廠商為著作人，其下列著作財產權於著作完成同時讓與機關，廠商並承諾不行使其著作人格權。（項目由機關於招標時勾選）

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 【1】 ☐ 重製權 | 【2】 ☐ 公開口述權 | 【3】 ☐ 公開播送權 |
| 【4】 ☐ 公開上映權 | 【5】 ☐ 公開演出權 | 【6】 ☐ 公開傳輸權 |
| 【7】 ☐ 公開展示權 | 【8】 ☐ 改作權 | 【9】 ☐ 編輯權 |
| 【10】 ☐ 出租權 | | |

例：採購一般共通性需求規格所開發之資訊應用軟體，機關得就業務需要，為其內部使用之目的，勾選【1】重製權及【9】編輯權。如機關擬自行修改著作物，可勾選【8】改作權。如採購教學著作物，可勾選【2】公開口述權及【3】公開播送權。

☐以廠商為著作人，機關取得著作財產權，廠商並承諾對機關不行使其著作人格權。

例：採購機關專用或機關特殊需求規格所開發之資訊應用軟體，機關取得著作財產權之全部。

☐以機關為著作人，並由機關取得著作財產權之全部。

☐機關出資委託廠商設計之資訊應用軟體於開發或維護完成後，以機關為著作人，並由機關取得著作財產權之全部，廠商於開發或維護完成該應用軟體時，經機關同意：（項目由機關於招標時勾選）

【1】 ☐取得機關之使用授權與再授權之權，於每次使用時均不需徵得機關之同意。

【2】 ☐取得機關之使用授權與再授權之權，於每次使用均需徵得機關同意。

☐機關與廠商共同享有著作人格權及著作財產權。

例：採購廠商已完成之資訊應用軟體，並依機關需求進行改作，且機關與廠商均投入人力、物力，該衍生之共同完成之著作，其著作人格權由機關與廠商共有，其著作財產權享有之比例、授權範圍、後續衍生著作獲利之分攤內容，由機關於招標時載明。

☐機關取得授權，於利用著作財產權存續期間，有轉授權他人利用該著作之權利。上開他人包括：_____（由機關於招標時載明）

☐其他。（內容由機關於招標時載明）

例：機關得就其取得之著作財產權，允許廠商支付對價，授權廠商使用。

- (四) 訂約機關為政府機關者，以政府機關所屬公法人為權利義務主體。
- (五) 廠商保證對於其受雇人或受聘人職務上完成之著作，依著作權法第 11 條第 1 項但書及第 12 條規定，與其受雇人或受聘人約定以廠商為著作人，享有著作人格權及著作財產權。惟此一約定僅止於廠商與其受雇人或受聘人間。廠商與機關間之權利及責任，仍以本契約為準。
- (六) 除另有規定外，廠商如在契約使用專利品，或專利性施工方法，或涉及著作權時，其有關之專利及著作權益，概由廠商依照有關法令規定處理，其費用亦由廠商負擔。
- (七) 機關及廠商應採取必要之措施，以保障他方免於因契約之履行而遭第三人請求損害賠償。其有致第三人損害者，應由造成損害原因之一方負責賠償。
- (八) 機關對於廠商、分包廠商及其人員因履約所致之人體傷亡或財物損失，不負賠償責任。對於人體傷亡或財物損失之風險，廠商應投保必要之保險。
- (九) 廠商依契約規定應履行之責任，不因機關對於廠商履約事項之審查、認可或核准行為而減少或免除。
- (十) 履約及賠償連帶保證廠商應保證得標廠商依契約履行義務，如有不能履約情事，即續負履行義務，並就機關因此所生損失，負連帶賠償責任。
- (十一) 履約及賠償連帶保證廠商經機關通知代得標廠商履行義務者，有關廠商之一切權利，包括尚待履約部分之契約價金，一併移轉由該連帶保證廠商概括承受，本契約並繼續有效。得標廠商之保證金及已履約而尚未支付之契約價金，如無不支付或不發還之情形，得依原契約規定支付或發還該得標廠商。
- (十二) 廠商與其連帶保證廠商如有債務等糾紛，應自行協調或循法律途徑解決。

猴紐

第十六條 契約變更及轉讓

- (一) 機關於必要時得於契約所約定之範圍內通知廠商變更契約(含新增項目)，廠商於接獲通知後應向機關提出契約標的、價金、履約期限、付款期程或其他契約內容須變更之相關文件。契約價金之變更，其底價依採購法第 46 條第 1 項之規定。
- (二) 廠商於機關接受其所提出須變更之相關文件前，不得自行變更契約。除機關另有請求者外，廠商不得因前款之通知而遲延其履約期限。

(三) 機關於接受廠商所提出須變更之事項前即請求廠商先行施作或供應，其後未依原通知辦理契約變更或僅部分辦理者，應補償廠商所增加之必要費用。

(四) 契約約定之採購標的，其有下列情形之一者，廠商得敘明理由，檢附規格、功能、效益及價格比較表，徵得機關書面同意後，以其他規格、功能及效益相同或較優者代之。但不得據以增加契約價金。其因而減省廠商履約費用者，應自契約價金中扣除。

粉 1. 契約原標示之廠牌或型號不再製造或供應。

2. 契約原標示之分包廠商不再營業或拒絕供應。

3. 因不可抗力原因必須更換。

糝 4. 較契約原標示者更優或對機關更有利。糝

(五) 契約之變更，非經機關及廠商雙方合意，作成書面紀錄，並簽名或蓋章者，無效。

(六) 廠商不得將契約之部分或全部轉讓予他人。但因公司分割或其他類似情形致有轉讓必要，經機關書面同意轉讓者，不在此限。

廠商依公司法、企業併購法分割，受讓契約之公司（以受讓營業者為限），其資格條件應符合原招標文件規定，且應提出下列文件之一：

1. 原訂約廠商分割後存續者，其同意負連帶履行本契約責任之文件。

2. 原訂約廠商分割後消滅者，受讓契約公司以外之其他受讓原訂約廠商營業之既存及新設公司同意負連帶履行本契約責任之文件。

第十七條 【建議】契約終止解除暫停執行及罰則

(一) 廠商履約有下列情形之一者，機關得以記點方式處理，經機關召開會議確定以書面通知廠商，廠商應依規定繳納違約金。

1. 【建議】違約記點標準：

項 目	記點	備 註
一、履約管理		
*1. 食譜		機關可斟酌刪除
未於規定期限送達學校審查	2	
未依規定格式印製	1	
未經學校同意自行更換食譜	3	另依本條（一）4處理
2. 供膳車輛管理		
使用車輛不符契約規範	3	

車輛外觀不潔	2	
3. 供餐時間		
提早送達學校	1-3	每早到 10 分鐘 1 點
逾時送達學校指定位置	1-3	每逾時 10 分鐘 1 點
4. 工作人員		
未穿工作服	1	
未戴帽子或口罩	1	
行為態度不良經勸導仍未改善	2	
5. 抽核供應廠商現場及食材		
未每日製作完整驗收紀錄	2	
未依規定使用經中央主管機關認證或合格工廠產製食材	5	
駐廠營養師、食品技師資格不符或未在場	5	
未參照教育部午餐食物內容及營養基準供餐	3	
供貨商證明（合約）不齊全	3	
二、數量		
1. 立即補足者	1	第○次開始記點
2. 經學校同意以替代品補足者	2	第○次開始記點
3. 無法立即補足者	3	學校自行購置○元餐
三、供餐品質（食材品質）		
1. 容器		
容器直接置於地面	2	
餐食置於太陽直接照射處	3	
容器與蓋無法完整密合	1	
容器或箱盒不潔	2	
盒餐未標示熱量及食物份量	2	
2. 供餐內容發現不潔或不應有之物時		
生物性異物：如菜蟲、蝸牛、蚊子、蛾蚋、小蟑螂、果蠅、蒼蠅等影響食物品質之異物。	1-5	

物理性異物：如金屬、石粒、紙棉、塑膠類等影響食物品質之細微異物。	1-3	
水果發霉、有蟲（有備品更換者）	1-3	
水果發霉、有蟲（無備品更換者）	2-5	
四、食品衛生安全檢驗		應符合衛生署標準 檢驗結果並經主管 機關確認者
1. 藥物殘留檢驗（生鮮農水畜產品）		含新鮮及冷凍食品
檢出禁用之農藥或動物用藥	10	廠商暫停使用該產 品至主管機關檢驗 結果符合
殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量	5	
2. 食品添加物檢驗		
防腐劑（加工肉、豆製品及麵食等）	5	廠商暫停使用該產 品至主管機關檢驗 結果符合
二氧化硫（金針、魷魚、蝦仁等加工食品）	5	
過氧化氫（豆製品、麵食類、魚丸等）	5	
3. 食品微生物檢驗		
大腸桿菌	5	
大腸桿菌群	3	
4. 其他非法定添加物	1-3	
五、疑似食物中毒（二人以上並送醫）	10	暫停供餐至主管機 關檢驗結果符合
備註： 1. 契約終止解除暫停執行及罰則所列項目及記點係建議。 2. 各縣市政府在確保供餐品質的原則下，得自行考量依實際需要調整。 3. 機關查訪廠商情形，其記點視情節輕重由機關自行考量決定。		

2. 遲送時：○時○○分前無法送達者，除記3點外由本校購買○○元之盒餐補償學生損失，金額由貨款中扣除。

3. 數量短少時：由本校購買○○元之盒餐，補償學生損失，金額由貨款中扣除。
4. 廠商未經機關同意擅自變更食譜，除依規定記5點外，機關得扣除該餐變更部分價金：○○元 × 供餐人數。
5. 違約金之認定由機關召開會議確認，廠商應列席申訴或說明。一經認定違約，廠商應於一週內繳交違約金，如廠商拒絕繳違約金，以違約論，除沒收履約保證金，並函知縣(市)政府。
6. 違約應依機關發現之缺失及上級主管機關公布之缺失記點，每點違約金新台幣○○○元。【請依學校規模及供餐價金核算】。
7. 違約金合計金額以履約保證金總金額為上限。違約金之繳納，除廠商自行繳交者外，機關得由應付價金中扣抵，如有不足者，得通知廠商後由履約保證金扣抵。
8. 廠商違約記點累計10點時暫停供餐○天，累計20點者應終止契約。

(二)【建議】廠商履約有下列情形之一者，機關得以書面通知廠商暫停執行契約之部分或全部，至情況改正後方准恢復履約，且不補償廠商因此所生之損失，廠商亦不得就暫停執行請求延長履約期限或增加契約價金，且不補償廠商因此所生之損失。

項 目	罰 則	備 註
1. 廠商所供應之食品，如經衛生主管機關檢驗不符食品衛生標準相關規定者。	暫停供餐	直至衛生主管機關檢驗結果符合前揭規定後，始可恢復履約。
2. 廠商所供應之食品致機關發生疑似食品中毒現象。		
3. 經衛生主管機關查核，廠商供應量確實超出最大安全生產量時。	暫停供餐	直至衛生主管機關確認改善後，始可恢復履約。
4. 廠商履約結果經機關查驗認有瑕疵，或經機關限期改善逾期未改善者。	暫停供餐	至廠商辦妥並經機關認可後方可恢復履約。
5. 廠商收到主管機關抽檢報告後未於一週內將影本送交機關者，逾期一次罰款新台幣○○○元，累計○次者。	暫停供膳 ○天	
6. 廠商於一個月內食譜未經機關認可之食譜供應，達○次以上者。		

7. 廠商記點累計達 10 點以上者。		
【各縣市政府在確保供餐品質的原則下，得自行考量依實際需要調整】		

(三)【建議】廠商履約有下列情形之一者，機關得以書面通知廠商終止契約或解除契約之部分或全部，且不補償廠商因此所生之損失。

項 目	備 註
一、廠商違規經確認且情節重大	終止契約或解除契約之部分或全部
1. 食品中毒經衛生主管機關確認者 【行政院衛生署對於食品中毒定義如下： (1)2 人或 2 人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為 1 件食品中毒案件。 (2)如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，即使只有 1 人，也視為 1 件食品中毒案件。 (3)如因攝食食品造成急性中毒(如化學物質或天然毒素中毒)，即使只有 1 人，也視為 1 件食品中毒事件。】	
2. 出現生物性或物理性異物經機關認定情節嚴重者	
3. 其他重大情節經機關確認者	
二、其他	終止契約
1. 有採購法第 50 條第 2 項前段規定之情形者。	
2. 違反不得轉包之規定者。	
3. 廠商或其人員犯採購法第 87 條至第 92 條規定之罪，經判決有罪確定者。	
4. 有採購法第 59 條規定得終止或解除契約之情形者。	
5. 因可歸責於廠商之事由，致延誤履約期限，情節重大者。	
6. 偽造或變造契約或履約相關文件，經查明屬實者。	

7.擅自減省工料情節重大者。	
8.無正當理由而不履行契約者。	
9.查驗或驗收不合格，且未於通知期限內依規定辦理者。	
10.有破產或其他重大情事，致無法繼續履約者。	
11.廠商未依契約規定履約，自接獲機關書面通知之次日起10日內或書面通知所載較長期限內，仍未改正者。	
12.廠商如受衛生主管機關裁罰性之不利處分，縱非因本契約所生之事由，惟機關認定廠商之管理有疏失，可能損及機關員生健康或安全之虞者。	
三、廠商記點達 20 點以上者。	終止契約
【各縣市政府在確保供餐品質的原則下，得自行考量依實際需要調整】	

(四) 廠商違反政府採購法第 101 條第 1 項各款規定者，由機關將事實及理由通知廠商，並附記未提出異議者，刊登政府採購公報：

廠商之履約連帶保證廠商經機關通知履行連帶保證責任者，適用前項之規定。

(五) 機關未通知廠商終止或解除契約者，廠商仍應依契約規定繼續履約。

(六) 契約經依規定或因可歸責於廠商之事由致終止或解除者，機關得依其所認定之適當方式，自行或洽其他廠商完成被終止或解除之契約；其所增加之費用及損失，由廠商負擔。無洽其他廠商完成之必要者，得扣減或追償契約價金，不發還保證金。機關有損失者亦同。

(七) 依前款規定終止契約者，廠商於接獲機關通知前已完成且可使用之履約標的，依契約價金給付；僅部分完成尚未能使用之履約標的，機關得擇下列方式之一洽廠商為之：

1. 繼續予以完成，依契約價金給付。

2. 停止製造、供應或施作。但給付廠商已發生之製造、供應或施作費用及合理之利潤。

(八) 非因政策變更而有終止或解除契約必要者，準用前 2 款規定。

(九) 廠商未依契約規定履約者，機關得隨時通知廠商部分或全部暫停執行，至情況改正後方准恢復履約。廠商不得就暫停執行請求延長履約期限

或增加契約價金。

- (十) 因非可歸責於廠商之情形，機關通知廠商部分或全部暫停執行，得補償廠商因此而增加之必要費用，並應視情形酌予延長履約期限。但暫停執行期間累計逾6個月(機關得於招標時載明其他期間)者，廠商得通知機關終止或解除部分或全部契約。
- (十一) 廠商違反政府採購法第五十九條第一項之規定或對機關人員或受機關委託之廠商人員給予期約、賄賂、佣金、比例金、仲介費、後謝金、回扣、餽贈、招待或其他不正利益者，機關得將因此所生溢價及利益自契約總價中扣除。廠商之分包廠商有前項情形者，亦同
- (十二) 非可歸責廠商之契約終止或解除及暫停執行：
 - 1. 契約因政策變更，廠商依契約繼續履行反而不符公共利益者，機關得報經上級機關核准，終止或解除部分或全部契約，並補償廠商因此所受之損害。但不包含所失利益。
 - 2. 依前項約定終止契約者，廠商於接獲機關通知前已完成且可使用之履約標的，依契約價金給付；僅部分完成尚未能使用之履約標的，機關得擇下列方式之一洽廠商為之：
 - (1) 繼續予以完成，依契約價金給付。
 - (2) 停止相關作業。但應給付廠商已完成作業之相關費用。
 - (3) 非因政策變更而有終止或解除契約必要者，準用前項規定。
 - 3. 因非可歸責於廠商之情形，機關通知廠商部分或全部暫停執行，得補償廠商因此而增加之必要費用，並應視情形酌予延長履約期限。但暫停執行期間累計逾六個月者，廠商得通知機關終止或解除部分或全部契約。
- (十三) 機關未依前款規定終止或解除契約者，廠商仍須依契約規定繼續履約。
- (十四) 契約依規定終止或解除者，機關得依其所認定之適當方式，自行或洽其他廠商完成被終止或解除之契約；其所增加之費用，由廠商負擔。
- (十五) 契約因政策變更，廠商依契約繼續履行反而不符公共利益者，機關得報經上級機關核准，終止或解除契約，並補償廠商因此所生之損失，但不包括廠商所失之利益。
- (十六) 本案如須終止或解除契約者，機關得依契約載明之地址，向廠商郵寄解除或終止契約之通知。如無法送達者，機關得不經解除或終止本契約之程序，即可依投標須知通知保留議約權之廠商逕行議約，

續辦廠商依契約應完成之工作。

- (十七) 機關員生因食用廠商供應之餐食，致發生食品中毒或其他意外事件，廠商負責人應以最短時間趕往現場及醫院，會同相關人員負責處理護送、醫療、復原等事項及一切費用，並承擔法律上之一切責任。
- (十八) 廠商違反採購法第 65 條相關規定，將本契約中應自行履行之全部或其主要部分由其他廠商代為履行，機關得依採購法第 66 條規定解除契約、終止契約或沒收保證金，並得要求損害賠償。轉包廠商與得標廠商對機關負連帶履行及賠償責任。再轉包者，亦同。
- (十九) 本契約終止時，自終止之日起，雙方之權利義務即終止。契約解除時，溯及契約生效日消滅。雙方負恢復原狀之義務。

第十八條 爭議處理

- (一) 機關與廠商因履約而生爭議者，應依法令及契約規定，考量公共利益及公平合理，本誠信和諧，盡力協調解決之。其未能達成協議者，得以下列方式處理之：

- 1. 依採購法第 85 條之 1 規定向採購申訴審議委員會申請調解。
- 2. 於徵得機關同意並簽訂仲裁協議書後，依仲裁法規定提付仲裁，並以機關指定之仲裁處所為其仲裁處所。
- 3. 依採購法第 102 條規定提出異議、申訴。
- 4. 提起民事訴訟。
- 5. 依其他法律申(聲)請調解。
- 6. 依契約或雙方合意之其他方式處理。囑

- (二) 依採購法規定受理調解或申訴之機關名稱：行政院公共工程委員會採購申訴審議委員會。

地址：台北市信義區松仁路 3 號 9 樓

電話：電話：02-87897530，傳真：02-87897514

【直轄市政府設有採購申訴審議委員會建議填載貴市採購申訴審議委員會】

- (三) 履約爭議發生後，履約事項之處理原則如下：

劃 1. 與爭議無關或不受影響之部分應繼續履約。但經機關同意無須履約者不在此限。

2. 廠商因爭議而暫停履約，其經爭議處理結果被認定無理由者，不得就暫停履約之部分要求延長履約期限或免除契約責任。

- (四) 本契約以中華民國法律為準據法，並以機關所在地之地方法院為第一審管轄法院。糒

第十九條 其他

- (一) 廠商對於履約所僱用之人員，不得有歧視婦女、原住民或弱勢團體人士之情事。
- (二) 廠商履約時不得僱用機關之人員或受機關委託辦理契約事項之機構之人員。
- (三) 廠商授權之代表應通曉中文或機關同意之其他語文。未通曉者，廠商應備翻譯人員。
- (四) 機關與廠商間之履約事項，其涉及國際運輸或信用狀等事項，契約未予載明者，依國際貿易慣例。
- (五) 機關及廠商於履約期間應分別指定授權代表，為履約期間雙方協調與契約有關事項之代表人。
- (六) 本契約未載明之事項，依政府採購法及民法等相關法令。

四、各式參考表單

學校午餐衛生自主管理檢查表(參考)

合格：√ 待改善：△ 不合格：×

項 目		日 期					
		一	二	三	四	五	六
建築與設施	1.作業場所地面保持清潔，無積水及塵土飛揚。						
	2.排水系統暢通且無異味，截油槽及出口柵欄可正常運作。						
	3.牆壁、支柱保持清潔、無污垢、侵蝕等現象。						
	4.天花板清潔無長黴、成片剝落、積塵及納垢等情形。						
	5.作業區域不堆積與生產無關之物品。						
	6.作業區通風良好，無不良氣味，通風口清潔無積塵。						
	7.照明設備充足，廚房內水電配管清潔無積塵。						
	8.廁所清潔、無不良氣味，並定時清洗。						
	9.消毒池適時更換加氯水，洗手設備完整，洗手乳、紙巾供應充足。						
設備器具之清洗衛生	10.食品接觸面平滑、清潔、無凹陷。						
	11.各作業區之垃圾桶使用後立即清洗消毒。						
	12.用於加工、製造、調配、包裝等設備與器具，使用前確認清潔，使用後確實清洗並消毒。						
	13.調味料用不銹鋼或塑膠材質裝，使用後立即覆蓋。						
	14.刀具砧板清洗後，應依生、熟食區隔放入刀具存放箱。						
	15.餐車使用前確認清潔，運餐後立即清洗。						
從業人員衛生	16.作業人員未留指甲、未擦指甲油、未化妝、未配戴飾品。						
	17.作業人員穿工作服、膠鞋、戴工作帽，經洗手消毒後，進入作業區。						
	18.配膳人員戴手套及口罩。						
	19.作業人員在作業區無吸菸、嚼檳榔等可能造成污染之行為。						
	20.作業區內不放置清潔劑及化學物質。						
其他	21.乾料、原料儲藏室、冷凍庫、冷藏庫，整潔無雜物，且分類標示清楚，排列整齊，離地、離牆 5 公分。						
確認者簽名		檢查者簽名					

學校午餐廚房容器具清潔衛生檢查表

頻率：每週

日期： 年 月 日

標準值:(1)澱粉殘留：陰性反應 (2)脂肪殘留：陰性反應

容器具名稱	澱粉殘留	脂肪殘留	檢 查 人
檢查者簽名		確認者簽名	

學校午餐異常處理單（參考）

頻率：異常事件發生時

異常事件			
發生日期		時間	簽名
異常內容			發現人：
原因分析			分析人：
矯正措施			處理人：
矯正結果確認			確認人：
再發防止措施			處理人：
再發防止措施 確認及建議			確認人：

負責人：

學校午餐留樣紀錄表

頻率：每天一次

年 月

日期	取樣時間	取樣者	丟棄時間	處理者	確認
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

供 應 商 名 冊

年 月

[illegible]

學校午餐食材驗收紀錄表(參考格式)

進貨日期： 年 月 日

(每日檢核)

類別	品名	廠牌	供應商	有效日期 (或製造日期及有效期限)	驗收數量 (重量)是否符合規定		外觀(含包裝)是否良好		飽滿度是否良好 (有彈性、緊密度良好)		是否有異味		冷凍或冷藏產品溫度是否適當 (含如為冷凍產品事先解凍，其溫度是否適當)		備註欄 (如菜單數量、CAS產品編號、異常狀況等)
					是	否	是	否	是	否	是	否	是	否	
肉類															
海鮮															
蛋類															
蔬果															
其他															

填表人：

單位主管：

校長：

- 備註：1. 本表由負責驗收人員於驗收時填寫，並應作適當處理。
 2. 本表係建議格式，學校得因應現場狀況進行合理調整。
 3. 廠牌為產品包裝上有清楚記載之生產廠名稱，如無則填無；供應商係指與學校簽約供應食材之廠商。
 4. 「食品良好衛生規範」第23點規定，冷凍食品之中心溫度應保持在攝氏負18度以下；冷藏食品之中心溫度應保持在攝氏7度以下凍結點以上。「學校餐廳廚房員工生消費合作社衛生管理辦法」第11條規定，禁止在室溫下解凍。
 5. CAS產品編號為產品包裝上CAS標章下沿之6碼阿拉伯數字編號。

學校外訂餐盒衛生驗收自主管理檢核表(參考格式)

(每日檢核)

	檢 核 重 點	檢核日期 (月/日)						備 註
		/	/	/	/	/	/	
1	送貨正常均為訂購廠商之盒餐，無轉包之嫌疑							
2	送達後做初步抽檢（例：味道、包裝、菜色等）							
3	運送車輛及貯存容器清潔衛生							
4	運送之貯存效果良好（如桶菜應加蓋、最好有保溫設施等）							
5	標示完整（廠商名稱、地址、電話、製造日期、隔餐勿食等）							
6	按時送達							
7	餐盒送達後放置於合乎衛生之適當地點（應與地面有適當隔離等）							
8	餐盒放置處避免太陽直接照射、積水、濕滑							
9	每日每家廠商應由學校人員保留午餐樣本至少 1 份，標示廠商名稱、日期，完整包覆保鮮膜立即置於攝氏 7 度以下，冷藏保存 48 小時，以備查驗							
10	無供應異常情形（有供應異常者，請註明）							
	檢核人簽名							
總 評								
備 註	1. 本表由負責人於驗收時填寫，並應作適當處理。 2. 本表係建議格式，學校得因應現場狀況進行合理調整。							

填表人：

單位主管：

校長：

資料來源：臺北市學校外訂餐盒衛生驗收自主管理檢核表

(學校名稱) 驗收記錄照片

食材名稱

日期

年 月 日 廠商

說明：

廠商簽名：

備註：本表係建議格式，學校得因應現場狀況進行合理調整。

高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊

編 印 者：教育部國民及學前教育署

指 導 委 員：林薇、杭極敏、徐近平、趙振瑞(依姓氏筆劃序)

編 輯 委 員：尤宣文、呂蕙如、柯佩伶、許惠玉、陳靜如、
康淑惠、楊蕊萍、廖英茵、魏子秦(依姓氏筆劃
序)

插 畫：朱國丞

封 面 設 計：朱國丞

校 訂：

總 校 訂：

版 面 設 計：

出 版 時 間：中華民國一百零二年

印 刷：

ISBN