

## 學校午餐食物內容及營養基準

94822 台體(二)字第 0940114828 號函

### 一、學校午餐營養素建議量

	國小		國中	高中	
	1~3 年級	4~6 年級		男生	女生
熱量(卡 l)	650	750	850	950	750
熱量的基準：以男女 DRI 平均值 1/3~2/5 中間值					
蛋白質(克)	20~23	23~26	25~30	28~33	23~26
蛋白質的基準：佔總熱量 12~14%					
脂肪(克)	22	26	28	32	25
脂肪的基準：佔總熱量 ≤30%					
鈣(毫克)	280	350	420	420	420
鈣的基準：以男女 DRI 平均值之 1/3~2/5 中間值					

### 二、學校午餐食物內容(國小)

- 說明：「學校午餐食物內容」是依據各年齡層學生飲食營養需要，並配合「學校午餐營養素建議量表」所訂定之學校午餐中應有之食物種類及份數，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。

#### 1.理想性

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
主食類 (米麵食及其他五穀根莖類)	每日 3 1/2 份	每日 4 1/2 份
(主食類替代品，每週不得超過 3 份)		
米、麵食	每日至少 2 1/2 份	每日至少 3 1/2 份
(米食每日必須超過供應份數 1/2)		
其他五穀根莖類 (不包括米、麵食)	每日最多 1 份	每日最多 1 份
奶類	每週 2 份	每週 2 份
蛋豆魚肉類	每日 2 份	每日 2 份
(魚肉替代品每日不能超過 1/2 份)		
蔬菜類	每日 1 份 (深色蔬菜每日必須超過 2/3 份)	每日 1 1/2 份 (深色蔬菜每日必須超過 1 份)
水果	每日 1 份	每日 1 份
油脂類	每日 2 1/2 份	每日 3 份

## 2.階段性

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
奶類	每週 1 份	每週 1 份
蛋豆魚肉類	每週 2 份	每週 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)	

\*階段性之其它食物種類與理想的食物內容相同。

### 三、學校午餐食物內容(中學)

#### 1.理想性

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
主食類	每日 6 份	每日 6 1/2 份	每日 4 1/2 份
(米麵食及其他五穀根莖類)	(主食類代替品，每週不得超過 3 份)		
米、麵食	每日至少 5 份	每日至少 5 1/2 份	每日至少 3 1/2 份
	(米食每日必須超過供應份數 1/2 份)		
其它五穀根莖類 (不包括米、麵食)	每日最多 1 份	每日最多 1 份	每日最多 1 份
奶類	每週 2 份	每週 2 份	每週 2 份
蛋豆魚肉類	每日 2 份	每日 2 1/2 份	每日 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)		
蔬菜類	每日 2 份	每日 2 份	每日 2 份
	(深色蔬菜每日必須超過 1 份)		
水果	每日 1 份	每日 1 份	每日 1 份
油脂類	每日 3 份	每日 3 1/2 份	每日 3 份

#### 2.階段性

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
奶類	每週 1 份	每週 1 份	每週 1 份
蛋豆魚肉類	每日 2 1/2 份	每日 2 1/2 份	每日 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)		

\*階段性之其他食物種類與理想的食物內容相同。