

臺北市松山區健康國民小學中央廚房學校午餐供應簡介

一、宗旨：

配合臺北市政府教育局之臺北市學校午餐資源共享政策，開放學校中央廚房餐食（委外辦理）同時供應周邊學校所需。本校目前共計供應健康、敦化、民族和三民四所國小。

二、運作

（一）監督管理：

1. 健康國小學校營養師監督管理，輔導承商取得衛生局「衛生自主管理 OK 標章」，並落實自主管理。
2. 午餐工作小組：週一、二、四、五擔任午餐巡視工作，通報午餐供應異常情形，由校內午餐供應委員會委員共同處理之。
3. 學校總務處：廚房設備之維護及管理。
4. 監廚志工：由四校志願擔任監廚志工之家長，每日 1-2 名進入中央廚房參與供餐作業之監督，每校每學期負責 1-2 個月。新加入之監廚志工，每學期可參與由健康國小學校營養師辦理之監廚志工研習。

（二）用餐滿意度：

1. 每日家長試吃學校午餐，並作成品評紀錄。
2. 每學期各校至少一次學生用餐滿意度調查，作為學校評選廠商和承商供餐之參考。

（三）定期召開會議：

1. 每月召開四校午餐供應委員會，依照教育局相關實施辦法，由各校行政代表和家長代表組成，其中各校家長代表總數佔 1/2 以上人數，目前共計 11 位委員，共同審議每月菜單及討論和決議相關議題。
2. 每學期召開 2 次校內午餐會議，依照教育局相關實施辦法，由學校行政代表和家長代表組成，其中家長代表總數佔 1/2 以上人數，目前共計 9 位委員，共同討論和決議相關議題。

（四）委外辦理招商情形：依相關招標採購作業要點，由各校行政、專家學者和家長等評選委員評選出得標廠商，廠商得依合約辦理午餐供應事宜；一學年後，若供餐服務獲得午餐供應委員會考評通過，得以優先續約一年。其後，需重新辦理招標招商。

臺北市松山區健康國民小學學校午餐供應注意事項

一、新訂餐

(一) 開始供餐時間：通知訂餐後隔日開始。

(二) 繳費方式：

1. 學生：

(1) 於四聯單繳費期間：除選擇月繳外，併入四聯單收費為優先。

(2) 超過四聯單繳費時間：由營養師開立繳費單，學生即日起至總務處出納組繳費。

*每學期學生用餐日數和金額可上訓導處網頁之資料下載處瀏覽或下載。

二、供餐方式

(一) 平日供餐：

1. 葷食：依班級學生和導師訂餐份數，送至班級領餐處。

2. 素食：需至2樓取餐區取用，包括牛奶和水果。

(二) 校外教學盒餐：依午餐承商之選單內容選擇盒餐內容後，由訓導處營養師協助聯繫、安排，於約定時間送達指定地點。

(三) 2樓備餐區備份餐具：配合環保局公文，將不提供免洗筷，僅備餐盤和湯匙供借用。

三、退餐

(一) 全學年教育局指定校外教學活動：配合出納組四聯單定稿時間截止前，學年老師通知營養師確定之活動時間者，併入四聯單內扣除餐費；逾時者，請各班級老師於通知退餐3個月內，提出退費清冊申請退費。

(二) 事假或班級活動因素：於停餐7日前向營養師提出申請。

(三) 病假因素，連續請假3日（含3日）以上：申請隔日開始計算退費。

(四) 中途退餐因素：停餐申請以月為單位，以申請日下個月份開始計算退費。

(五) 轉學因素：

1. 申請程序：須檢附退費當事人或法定代理人完整簽名之申請單（可網路下載或親至訓導處填寫）送給訓導處營養師，始受理申請。

2. 退費金額：以提出申請之第8日開始計算退費。

四、學生午餐餐費補助申請

(一) 教育局：

以低收入戶及原住民學生為主，家庭突遭變故者審核通過才有補助：無名額限制，每生每月定額補助。開放申請時間為公函到校時間（一般為開學以後），由班級導師或學校註冊組提供名單，學生需先完成餐費繳費，待撥款入校後，由出納組通知學生領取。

(二) 民間團體：

近2年暑期有臺北市會計師公會補助各校3名，補助額度為實際餐費金額，以未受其他單位補助者為對象，由班級導師提供名單，學生需先完成餐費繳費，待撥款入校後，由營養師通知學生領取。

學校午餐食物內容及營養基準

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 1)	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 \leq 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(國小理想性)

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
主食類	每日 3 1/2 份	每日 4 1/2 份
(米麵食及其他五穀根莖類)	(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

- * 根據全國營養調查，兒童的飲食在五穀根莖類、奶類、蔬菜類的攝取不足，蛋豆魚肉類的攝取過多。
- * 根據統計，國內學童有肥胖或體重過重者，也普遍有血尿酸、三酸甘油酯及肝功能指數異常的情形，而肥胖男童更有血壓、血脂異常等狀況。兒童時期肥胖者，佔成年肥胖的比例相當高，種下日後糖尿病、心臟病和癌症等慢性病的病因。
- * 每學期各學年利用綜合活動時間辦理一次營養教育宣導活動，幫助學生建立健康飲食生活習慣。