

國立南科國際實驗高級中學【113 學年度學校午餐】重點說明

一、價格、菜色：

- (一) 國小午餐：每餐 40 元，按實際用餐數計費，以桶餐供應，請學生自備餐具。
 1. 每餐 1 道葷食、1 道半葷素、1 道青菜、1 道湯品、1 道主食。
 2. 每週一、三、五青菜類改為有機蔬菜。
 3. 每週一、三提供全穀雜糧飯。
 4. 每週二、四提供水果。
 5. 每週二、四提供風味餐或特餐。
 6. 每週五提供五穀甜湯。
 7. 每月提供 1 次產銷履歷豆漿、2 次飲品或點心。
- (二) 素食：有提供「奶蛋素」，以長期茹素為主，其價格及菜色比照葷食辦理。
- (三) 減免：有提供經濟弱勢家庭減免餐費，請洽詢導師或營養師 5052916#2817。
- (四) 退費：請假達 3 天以上者，可以辦理午餐退費，請詳閱學生請假單。
- (五) 菜單公告：每月提供班級紙本菜單；並於學校網站「午餐專區」登載電子菜單及特別菜色。
- (六) 校園食材網站：每日菜色、照片、食材、調味料，皆於供餐當日登錄於教育部「校園食材登錄系統」。

二、菜單設計要點：

- (一) 菜單設計：符合「國人營養素參考攝取量」、「食品成份表」及「學校午餐食物內容及營養基準」。
- (二) 餐點份量：符合「學校午餐每日食物內容」。
- (三) 食材：以新鮮、當令、多樣化、符合法規為主。避免使用易引起過敏之食材（尤其是蠶豆、花生及帶殼海鮮類）、避免使用過度加工食材及醃製類。
- (四) 水果：以當令、易食用為主。
- (五) 甜湯：以五穀類為主，如薏仁、紅豆、綠豆、紅棗、木耳、蓮子、麥片、仙草、愛玉、山粉圓等，。
- (六) 肉類：各類肉品平均供應（不提供牛肉、魚肉則選擇少刺或無刺為主）。
- (七) 油炸類：裹粉油炸類每週最多 2 道。
- (八) 蔬菜類：葉菜類以深綠色蔬菜為主，每週蔬菜不重複（配菜除外）。
- (九) 五穀飯雜糧飯：如全穀飯、糙米飯、地瓜飯、海苔飯、胚芽飯、紫米飯、毛豆香鬆飯、黃豆飯、紅藜飯…等。
- (十) 風味餐或特餐：如義大利麵、湯麵、乾麵、炒麵、燴麵、涼麵、炒飯、拌飯、蒸飯、粥品、米粉、麵線、粿仔條、特色餐點、地方美食…等。如遇端午節、元宵節、中秋節...等節日時，提供應節餐點。

三、食材管理：

- (一) 所有午餐食品皆當日製作，不使用不需再烹煮之半成品或隔餐食物再次加工。
- (二) 油炸調理時使用油炸專用油品，不使用回鍋油。
- (三) 所有午餐食品由本校廚房製備，不由他處供應。
- (四) 供應國小低年級學生之米飯及肉質會注意勿太乾硬、菜餚切小塊易入口、骨頭不能過多、不提供含刺魚類。
- (五) 午餐供應之水果以當令為主，並依其品質、熟度、甜度、大小均勻、外觀完整與適合不用工具即可食用等因素選擇供應種類。

四、食材品質：

- (一) 蔬菜類：配合政府推動學校午餐採用國產可溯源食材政策，優先採用具有機農產品標章、CAS 台灣優良農產品標章、產銷履歷農產品 (TAP) 標章或臺灣農產品生產追溯標示之蔬菜。
- (二) 肉類與蛋類：一律採用國產在地具 CAS 台灣優良農產品標章或產銷履歷農產品 (TAP) 標章，或國產生鮮豬肉追溯、國產生鮮禽肉溯源、台灣雞蛋溯源或國產洗選鮮蛋溯源之產品；肉類加工 (再製) 品，應採用「肉品原料來源」為國產在地之優良產品。
- (三) 水產品：優先採用具 CAS 台灣優良農產品標章、產銷履歷農產品 (TAP) 標章或臺灣水產品生產追溯標示之產品。
- (四) 禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。
- (五) 醬油：符合國家標準 CNS423 甲級品，以釀造 (或速成) 醬油為主，不使用水解醬油，並具「單氯丙二醇 (3-MCPD)」未檢出 (零檢出) 證明。
- (六) 食鹽：具「碘酸鉀」或「碘化鉀」成份之加碘食鹽。
- (七) 食米：採用經農業部農糧署認證之臺南地區白米。

五、衛生管理方面：廚房設施、設備、人員等規範符合「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法、食品衛生管理法、食品良好衛生規範」等相關政府法規及主管機關命令。

※有任何餐點或費用方面問題，請洽詢營養師：06-5052916 分機 2817 ※