

國立南科國際實驗高級中學【109學年度學校午餐】重點說明

一、價格、菜色：

- (一) 國小午餐：每餐 38 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 CAS 有機蔬菜。
 3. 每週一、三提供五穀雜糧飯。
 4. 每週二、四提供水果。
 5. 每週四提供風味餐。
 6. 每週五提供五穀甜湯。
 7. 每月提供一次飲品或點心。
- (二) 素食：有提供素食午餐，其價格及菜色比照葷食辦理。
- (三) 減免及退費：有提供經濟弱勢減免餐費以及請假退費辦法，請洽詢營養師。
- (四) 菜單公告：每月提供班級一份紙本菜單；並於學校午餐專區登載電子菜單，可自行下載。
- (五) 校園食材上網登錄：每日菜色、照片、食材、調味料，皆於供餐當日登錄於「校園食材登錄系統」，供民眾瀏覽。

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。
- (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：裹粉油炸類餐點國中及高中每週最多 3 道、國小每週最多 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：如義大利麵、湯麵、炒麵、炒飯、粥、炒米粉及各地小吃... 等。
- (十一) 節令餐：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) 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) 午餐供應之水果應以當令為主，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) 禽畜產類及其加工品：具 CAS 認證或 TQF 認證。
- (二) 有機蔬菜：具 CAS 有機蔬菜認證。
- (三) 慣行蔬菜：具無農藥殘留檢驗合格證明。
- (四) 慣行水果：具無農藥殘留檢驗合格證明。
- (五) 水產品及其加工品：具 CAS 認證、TQF 認證或合格工廠產製證明。
- (六) 調味品：具 TQF 認證或正字標記，不使用標示不完全、包裝不完整或未經檢驗之產品。
- (七) 食用油：具 TQF 認證，不使用隔夜油，油炸用食用油總極性化合物含量達 25% 以上時不得再使用，全部更換新油。
- (八) 玉米及其初級加工品：具非基因改造證明。
- (九) 黃豆及其初級加工品：具非基因改造證明。
- (十) 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「單氣丙二醇（3-MCPD）」未檢出（零檢出）證明。
- (十一) 殼蛋：具 CAS 認證、產銷履歷（TAP）之洗選蛋或有機驗證之品牌雞蛋。
- (十二) 液蛋：具 CAS 認證。
- (十三) 食鹽：具「碘酸鉀」或「碘化鉀」成份之加碘食鹽。
- (十四) 食米：品質須符合行政院農業委員會農糧署「撥售學校用餐食米作業要點」白米、糙米品質標準規定。
- (十五) 其它非特定食材得以合格工廠產製證明代替，不得使用標示不完全、包裝不完整或未經檢驗合格之產品。

五、衛生管理方面：廚房設施、設備、人員衛生等規範符合「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。

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