

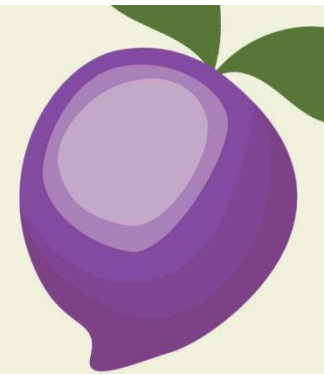


多元飲食文化融入 學校午餐經驗分享

桃園市桃園區中山國民小學
賴世芬營養師

簡報大綱

- 學校午餐比一比
- 菜單設計小變化
- 多元有趣小創意



學校午餐比一比





世界各地學校午餐特色



- ・ 日本：季節性食材＋食育教育
 - ・ 韓國：主食＋湯品＋3-4樣小菜，泡菜為必備品
 - ・ 法國：四道式（前菜、主餐、乳製品、水果／甜點）
 - ・ 美國：多為自助餐形式、選擇自由、份量大
- 
- 

台灣學校午餐現況

- 「每日三菜一湯」＋主食＋水果／乳品
- 菜單由營養師設計，強調六大類食物均衡
- 當季在地食材運用
- 節慶、特餐或蔬食日增加文化與趣味性



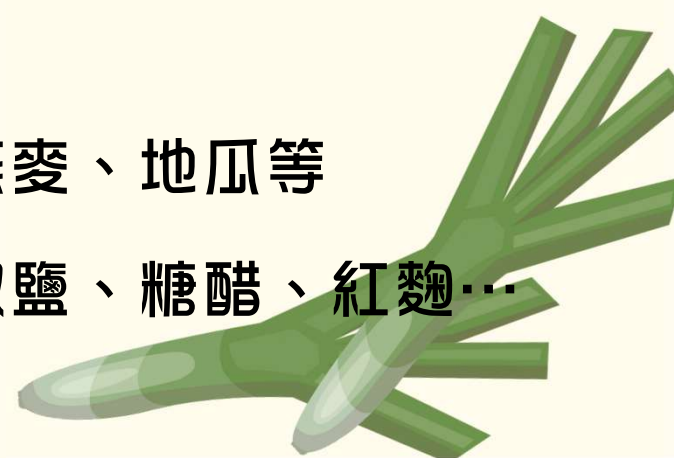
菜單設計小變化

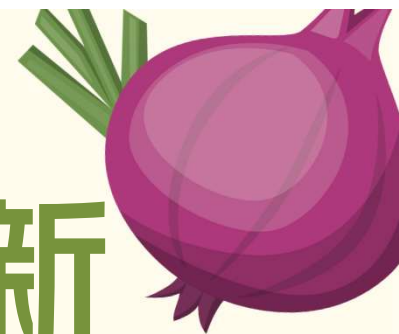




菜單設計小技巧



- 主菜：豬肉(肉丁、排骨、肉絲、肉排)、雞肉(雞丁、雞排、雞絲)、魚(魚排、魚丁)、其他(鴨、豆製品)
 - 湯品：豬(排骨、肉絲)、雞(雞丁、雞絲)、魚、雞蛋、豆製品
 - 特餐：台式、西式、異國美食等
 - 豆漿變化：芝麻、薏仁、麥片、花生、燕麥、地瓜等
 - 調味：咖哩、茄汁、味噌、紅燒、香酥椒鹽、糖醋、紅麴...
- 
- 



從小細節開始的創新

- 調整烹調方式：少油炸，多蒸烤
- 色彩搭配原則：彩虹飲食多元繽紛營養均衡
- 食材輪替原則：減少重複，促進多樣性攝取





加入文化元素的菜色設計

- ・ 日本風：照燒雞、壽司飯、味噌湯
- ・ 韓國風：韓式炒冬粉、泡菜炒飯、海帶湯
- ・ 東南亞風：椰香咖哩飯、打拋豬、印尼炒麵
- ・ 西式風：焗烤馬鈴薯、義大利麵、玉米濃湯

多元飲食融入午餐

- 夜市小吃系列：鹽酥雞、鹽水雞、當歸麵線、魷魚小丸子、肉羹麵線等。
- 總鋪師的辦桌料理：糖醋排骨、煉乳銀絲卷、蒜香小卷、臘味油飯、佛跳牆、薑母鴨、花好月圓等。
- 日本料理：和風章魚小丸子、日式炒麵麵包、壽喜燒、關東煮、咖哩烏龍湯麵、味噌拉麵、親子丼等。
- 韓國料理：韓式拌飯、春川炒雞、部隊鍋、泡菜年糕、韓式雞絲、起司雞翅、菇菇蔘雞湯等。
- 東南亞地區料理：椒麻雞、打拋豬、越南河粉、椰汁酸辣薄片、蝦醬高麗菜、椰汁咖哩豆腐煲、酸辣海鮮湯、薑黃蝦仁炒蛋、椰汁沙嗲雞丁、清蒸檸檬魚等。
- 歐美地區料理：義式水煮魚、普羅旺斯雜菜、德式脆皮豬腳佐酸菜、義式番茄燉肉丸、起司培根佐洋芋、炸魚薯條、葡汁燉肉、巧達海鮮湯、蘿勒青醬貝殼麵、墨西哥口袋餅等。



多元有趣小創意



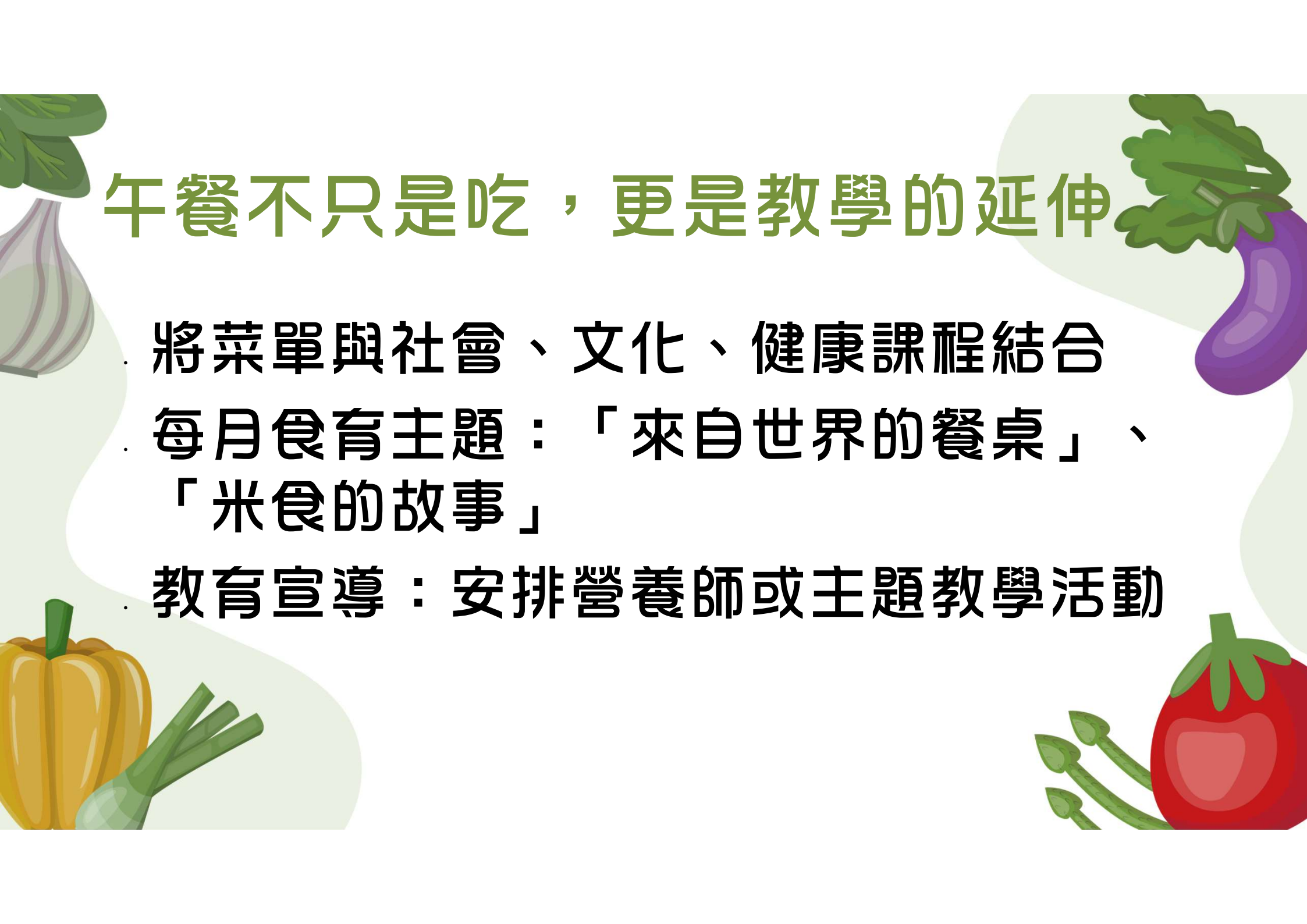
主題午餐日

-  異國風味週（日本週、泰國週、義大利週）
-  節慶菜色（冬至湯圓、端午粽、元宵甜湯）
-  蔬食日、彩虹日（彩色蔬菜大集合）
-  DIY 自己配便當日：學生參與菜色組合

用趣味提升用餐意願

- ✓ 命名創意菜（例：英雄打拋飯、小小忍者壽司）
- ✓ 動物造型飯糰
- ✓ 彩色蔬菜棒＋沾醬





午餐不只是吃，更是教學的延伸

- 將菜單與社會、文化、健康課程結合
- 每月食育主題：「來自世界的餐桌」、
「米食的故事」
- 教育宣導：安排營養師或主題教學活動



感謝聆聽