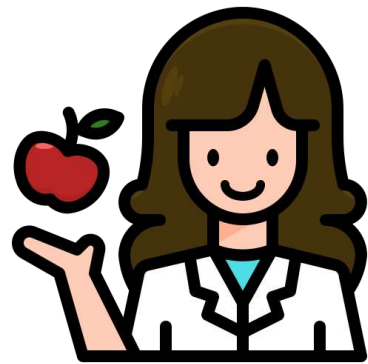


飲食迷思大解析

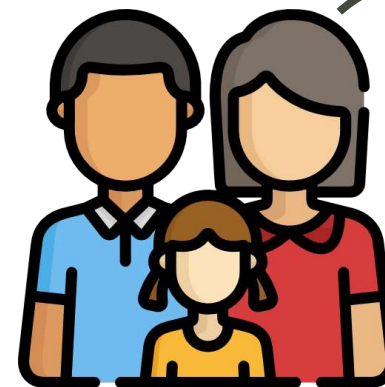
林宴慧 營養師

115.09.17

專業人士



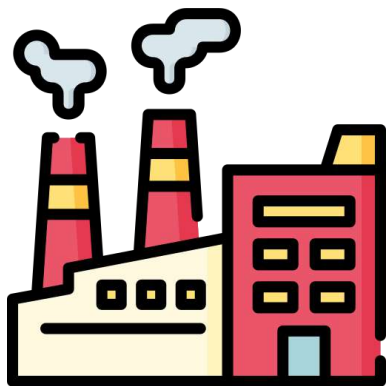
團膳廠商



學生、家長

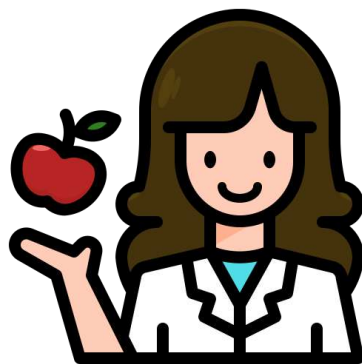


不同關注點



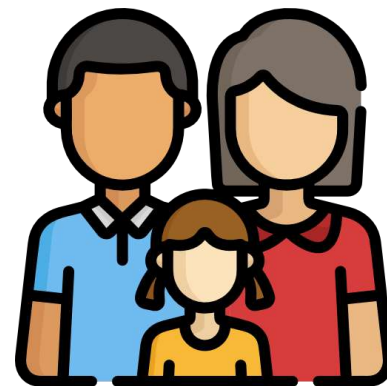
團膳廠商

- ✓ 成本預算
- ✓ 人力缺口



專業人士

- ✓ 符合學生所需營養
- ✓ 相關法規



學生、家長

- ✓ 營養美味
- ✓ 食品安全



不同意見下
可能產生
哪些衝突？



一、食材選擇



(1) 冷凍蔬菜 vs. 新鮮蔬菜

冷凍蔬菜製程

目的：

- 1.方便保存與運送
- 2.防止形成大冰晶影響口感



採收



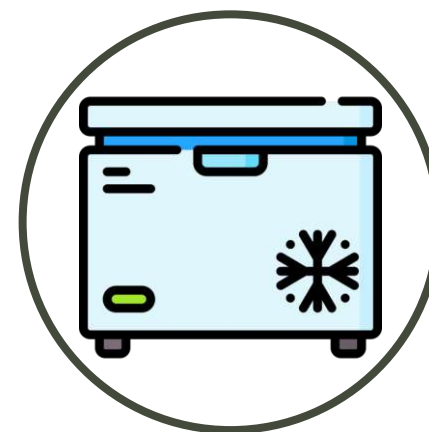
清洗



截切



殺菁



急速冷凍

1小時內

將中心溫度降至-18 °C以下



冷凍蔬菜有沒有防腐劑？



答案：沒有！

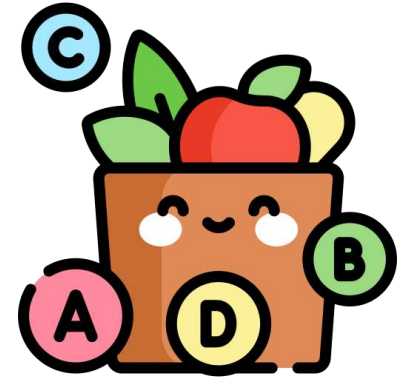
殺菁 → 殺滅部分微生物

冷凍 → 抑制微生物生長



冷凍蔬菜比較不營養？

- 只有部分水溶性營養素（B 群、C）會流失
- 其他脂溶性營養素（ β -胡蘿蔔素、維生素E）、礦物質、膳食纖維等差異不大



冷凍蔬菜 vs. 新鮮蔬菜

冷凍蔬菜

全年價格穩定

殺菁、冷凍鎖住營養，
長期保存穩定

可直接烹飪，減少人力成本

口感較軟爛

新鮮蔬菜

價格易受季節、颱風影響

剛採收得營養密度最高，
隨著存放時間遞減

需人力清洗、裁切等

口感清脆

A laboratory setting with various glassware. A beaker on the left contains a yellow liquid. A central flask contains a brown liquid. To the right, a beaker contains a clear liquid. In the foreground, a piece of light-brown, porous material (possibly a food sample) has several wooden sticks with labels inserted into it. The labels are pink and yellow, with text including E129, E280, E110, E142, E510, and E160. A dark red cap is visible on the far right.

(2) 食品添加剂

食品添加物有沒有危害？

 康健雜誌

當飯不只是「飯」，營養午餐白飯是可添加的「加工食品」嗎？

營養午餐添加物事件讓我們警覺，原來米飯可能不只是米飯，在粒粒分明的米粒之間，還有沒想到的化學添加物。

2015年10月1日



 食力 foodNEXT

無添加防腐劑與食安風險孰輕孰重？回看甫洲營養午餐白飯添加物事件

寶林茶室事件喚醒了大家對食物保存的關注，回頭看當年營養午餐白飯供應商甫洲事件，反映出了食品添加劑爭議，為求無添加而忽視食物中毒發生的機率是否真...

2024年4月3日



合法的食品添加物有哪些？

1. 防腐劑：如己二烯酸、苯甲酸等
2. 殺菌劑：如次氯酸鈉等
3. 抗氧化劑：如BHA、BHT等
4. 漂白劑：如亞硝酸鈉等
5. 保色劑：如硝酸鈉、硝酸鉀等
6. 膨脹劑：如碳酸氫鈉等
7. 品質改良用釀造用及食品製造用劑：如檸檬酸鈣等
8. 營養添加劑：如維生素A、D等
9. 著色劑：如食用紅色6號、食用黃色4號等
10. 香料：如丁香醇等
11. 調味劑：如檸檬酸等
12. 粘稠劑：如海藻酸鈉等
13. 結著劑：如焦磷酸鈉等
14. 食品工業用化學藥品：如氫氧化鈉等
15. 溶劑：如丙二醇等
16. 乳化劑：如大豆磷脂質等
17. 其他：如酵素製劑等

所以...這個事件是加什麼添加物？

康健雜誌

當飯不只是「飯」，營養午餐白飯是可添加的「加工食品」嗎？

營養午餐添加物事件讓我們警覺，原來米飯可能不只是米飯，在粒粒分明的米粒之間，還有沒想到的化學添加物。

2015年10月1日



食力 foodNEXT

無添加防腐劑與食安風險孰輕孰重？回看甫洲營養午餐白飯添加物事件

寶林茶室事件喚醒了大家對食物保存的關注，回頭看當年營養午餐白飯供應商甫洲事件，反映出了食品添加劑爭議，為求無添加而忽視食物中毒發生的機率是否真...

2024年4月3日



許可證：衛署添製字001617 鮮保利 VN-151粉劑

許可證	衛署添製字001617
中文品名	鮮保利 VN-151粉劑
英文品名	FRESH IMPROVER VN-151
包裝規格	包裝規格
發證日期	920617
有效日期	1170617
申請商名稱	振芳股份有限公司
申請商電話	02-23415137
劑型	結晶性粉末;
用途1	品質改良用、釀造用及食品製造用劑
用途2	
用途3	
簽審文件	
製造廠國別	
成分	GLYCINE,SODIUM ACETATE, ANHYDROUS,Lysozyme Hydrochloride,

主要成分

甘胺酸、無水醋酸鈉、酵素製劑、反丁烯二酸-鈉等

目的

降低米飯的pH值，抑制微生物生長

許可證：衛署添製字001998 鮮保利 VA-103 粉劑

許可證	衛署添製字001998
中文品名	鮮保利 VA-103 粉劑
英文品名	FRESH IMPROVER VA-103
包裝規格	包裝規格
發證日期	1011217
有效日期	1161217
申請商名稱	振芳股份有限公司
申請商電話	02-23415137
劑型	粉劑;
用途1	品質改良用、釀造用及食品製造用劑
用途2	
用途3	
簽審文件	
製造廠國別	
成分	ACETIC ACID,SODIUM ACETATE,SUCROSE FATTY ACID ESTER,SODIUM ACETATE, ANHYDROUS,

為什麼白飯要加這些東西？

原因：預防仙人掌桿菌中毒



仙人掌桿菌小學堂

一、可能致病因素

1. 食品作業環境不乾淨
2. 加熱溫度不夠
3. 保存方式不當

二、預防方式

1. 避免食材受到汙染
2. 煮完後的食物盡速食用完畢

(高溫保存要 $>65^{\circ}\text{C}$ 、冷藏要 $<7^{\circ}\text{C}$)



相似案例-

香腸 VS. 肉毒桿菌

食品添加物第二問-味精

... BBC

「中餐綜合症」：「味精」真的有害健康，抑或只是種族歧視？

「中國餐館症候群」是什麼？在韋氏詞典裏，這個有爭議的詞條就夾在「Chinese red (中國紅)」和「Chinese rose (月季)」中間，詞典對它的定義是：「易感人群在...

2020年1月24日



食力 foodNEXT

加了味精的食物好可怕？「中國餐館症候群」背後隱藏的真相

1968年，一位美國華裔醫生寫信給醫學雜誌表示自己在中國餐館用餐後，疑似因為餐點內添加味精而產生身體不適的狀況，引發民眾對於中國餐館以及味精的恐懼，...

2020年3月29日





中國餐館症候群

- ✓ 頭痛
- ✓ 心悸
- ✓ 噁心
- ✓ 全身麻痺

味精=對身體有害？

什麼是味精？



發酵、萃取



味精對健康是否有影響？

- 迷思1：味精會讓人覺得口渴？

→ 主要原因是加味精又加鹽巴，造成「**鈉攝取過多**」。

- 迷思2：味精會引起中國餐館症候群？

→ 近年許多科學研究證實，味精在**正常攝取量**下是**安全**的，與頭痛、心悸等症狀無關。

味精在烹調中的用處

- 鮮味可以增強鹹味感受

- 減少鹽巴的使用量，達到減鈉效應。

- 提升鮮味、降低苦味

- 讓食物更美味。





二、常見迷思

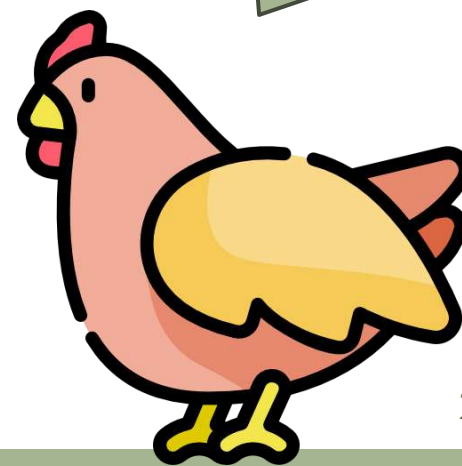
1. 雞肉、雞蛋有沒有生長激素？

答案：沒有，因為不符合經濟效應。

- 藥劑成本高
- 需人工一隻隻施打
- 可能造成雞隻緊張、死亡

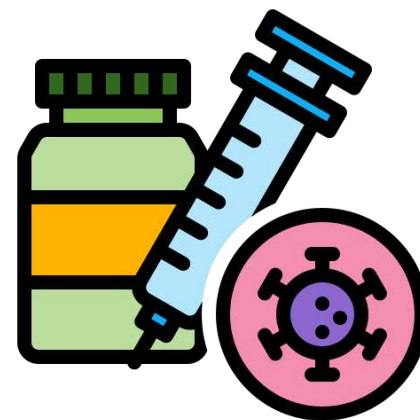
我會長這麼快，主要是

1. 品種改良，有優良的基因
2. 飼料營養配方升級
3. 好的居住空間（設備、環境）



2. 雞肉是不是會打很多抗生素？

- ✓ 抗生素目的：讓雞隻不要受到細菌的感染（預防性投藥）。
- ✓ 須配合政府規定的停藥期規範，避免藥物殘留超標。
- ✓ 正確使用，對人體是安全的。



3.黃豆製品是否會誘發性早熟？

- ✓ 大豆異黃酮：結構類似動物雌激素的植化素。
 - 作用機制不同，無法發揮與動物雌激素等同的作用
 - 降低乳癌的發生風險

影響性早熟的主要原因

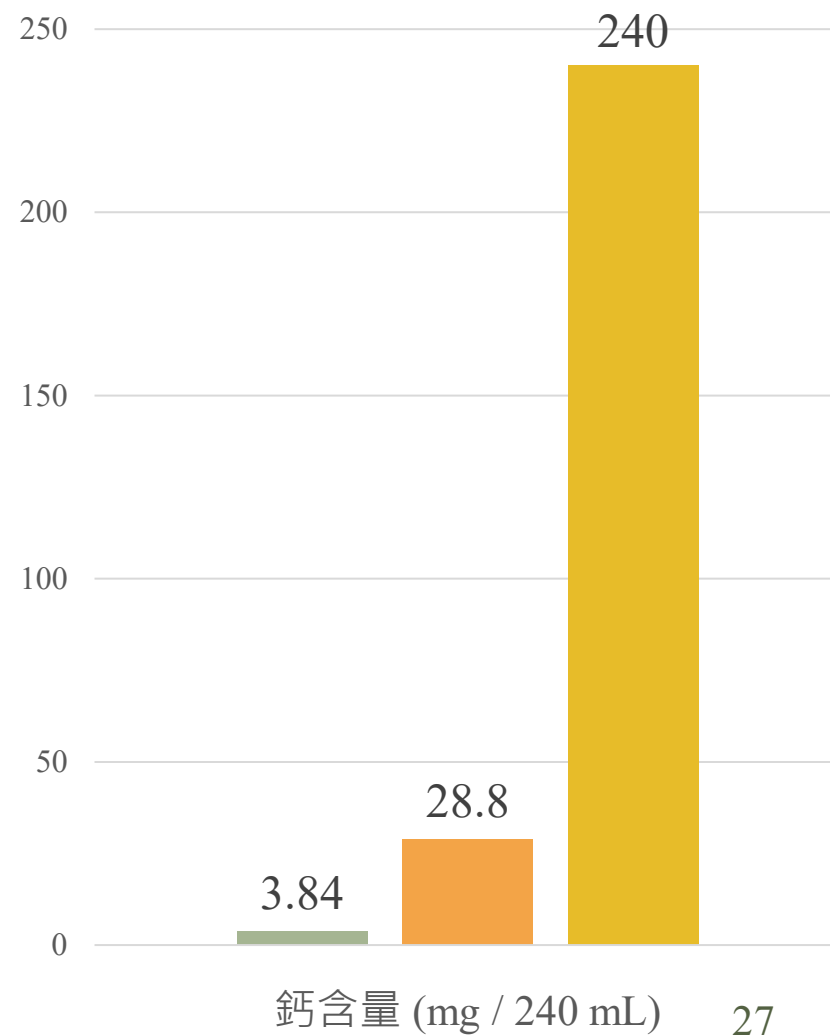
- 1.高油脂飲食 → 肥胖
- 2.環境賀爾蒙



4.大骨湯可以補鈣？



■ 大骨湯
■ 豆漿
■ 牛奶



5.貼骨的雞肉有血色是沒煮熟？



紅紅的區域是
雞骨隨的滲出物

要怎麼判斷肉有沒有煮熟？

- 生的：呈透明的粉紅色
- 熟的：白色且可以輕易地拉出雞絲

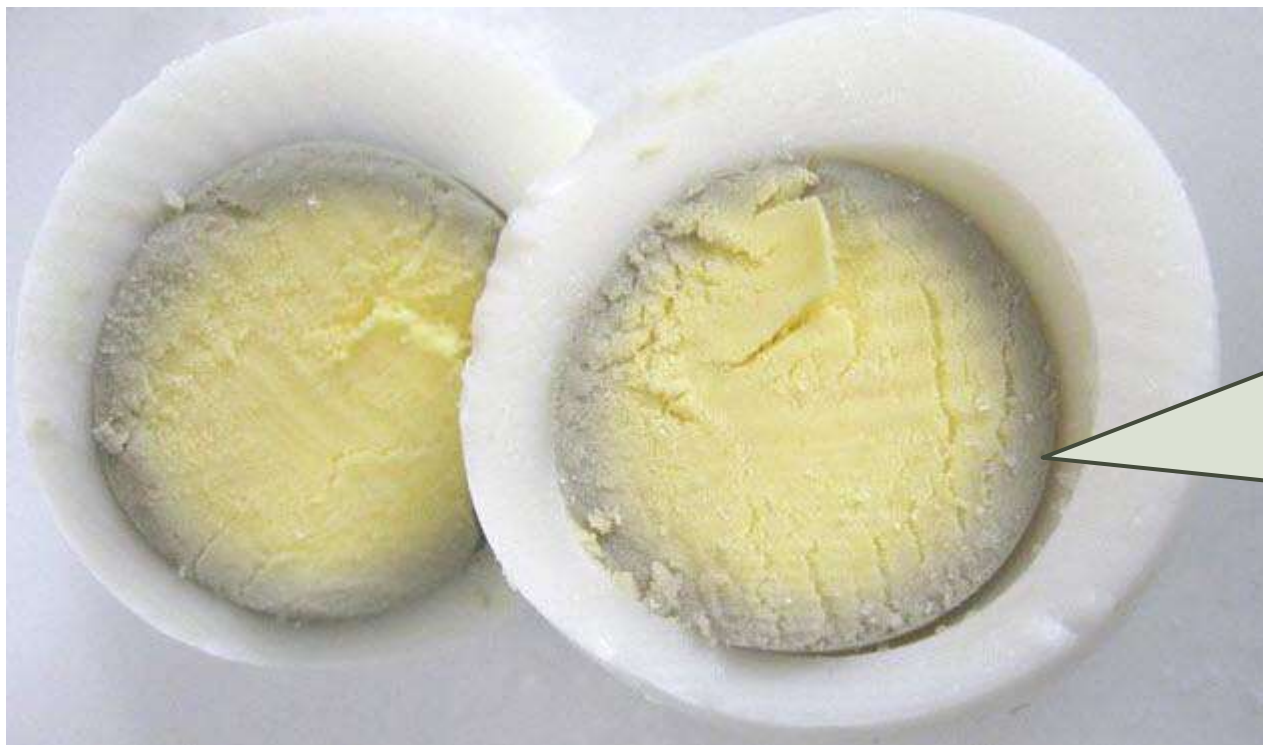
6. 螢光綠色的豬肉是不是重金屬超標？



當熟肉被鋒利的刀切出一個平滑切面時，切面肌肉的紋理結構及肌纖維排列會因光線反射產生「**虹彩現象**」

沒有惡臭或是質地改變
就可以放心食用囉！

7. 蛋黃變成灰綠色代表有毒？



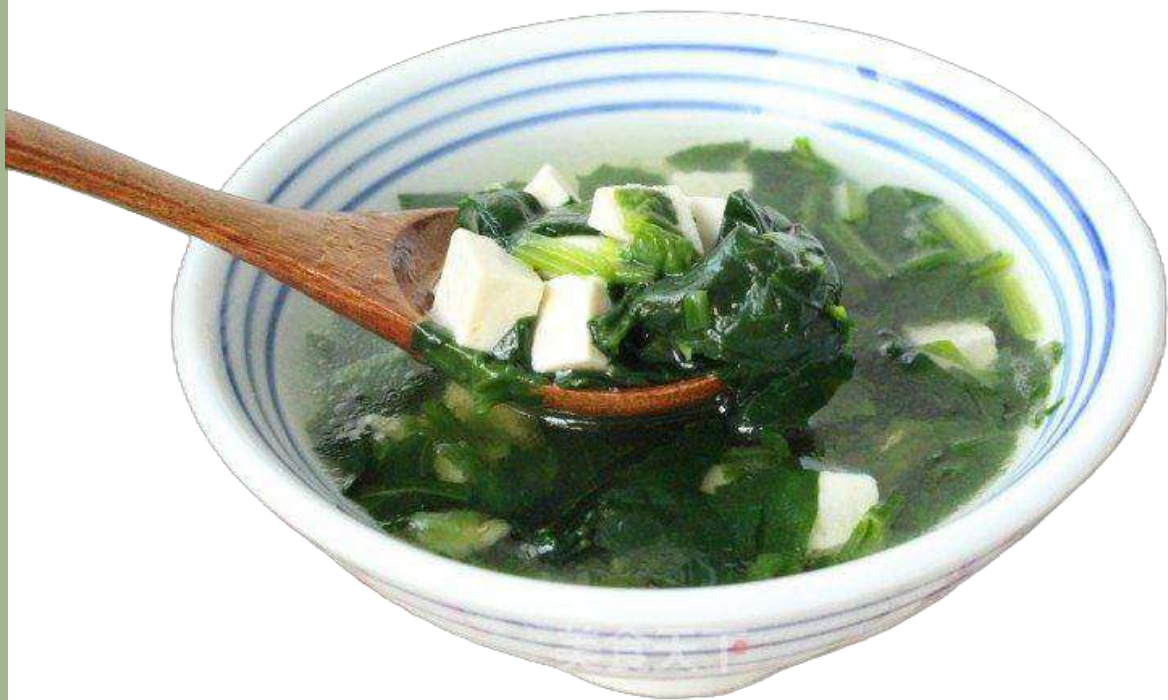
蛋白：含硫胺基酸

蛋黃：鐵

→ 加熱後，產生「硫化
亞鐵」

加熱溫度越高或
加熱時間越久越顯著！

8.菠菜跟豆腐一起吃會造成結石？



答案：不會。

- 菠菜的草酸跟豆腐的鈣會在腸胃道結合，而形成的草酸鈣很難被吸收，會直接透過糞便排出。

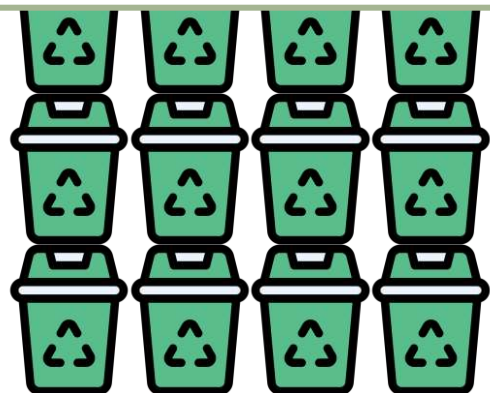


三、剩食危機

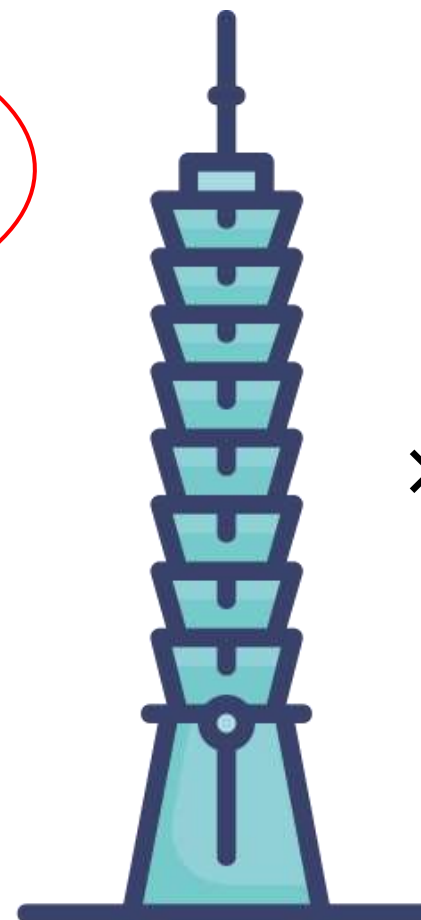
全台每年平均產生



62萬噸廚餘量



其中營養午餐
佔約1/4



× 10000座

集思廣益-為什麼剩食這麼多？



我覺得不好吃！
或
這個我不喜歡吃！

猜猜看：國中生幫營養午餐打幾分？

大家的評價：

- ✓ 74.8% 有不喜歡的菜色
- ✓ 60.1% 有不喜歡的味道
- ✓ 41.7% 覺得口感不好
- ✓ 40.6% 菜色重複
- ✓ 39.2% 覺得太油



最難吃的菜色前5名



資料來源：《KEYPO大數據關鍵引擎》輿情分析軟體
分析時間：2025年4月28日至2026年4月27日



剩最多

約65.4%
會剩下1/4~1/2桶

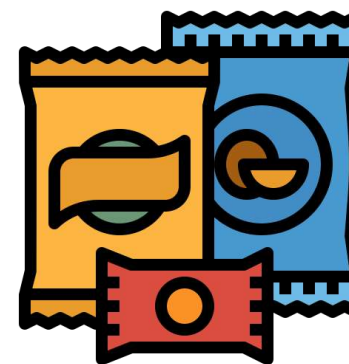
約56.0%
會剩下1/4~1/3桶

只有約29.7%的菜色
會被全部吃光

近八成的學生...



36.5%選忍耐不吃

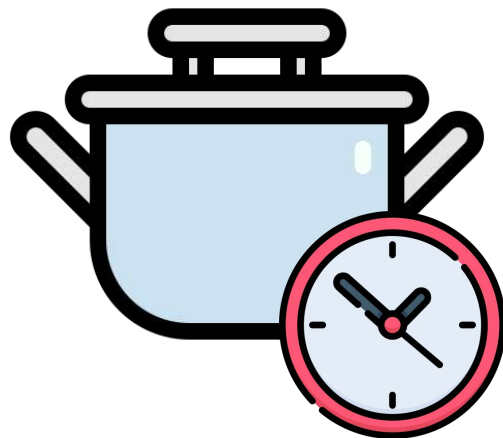


39.6%選零食飲料

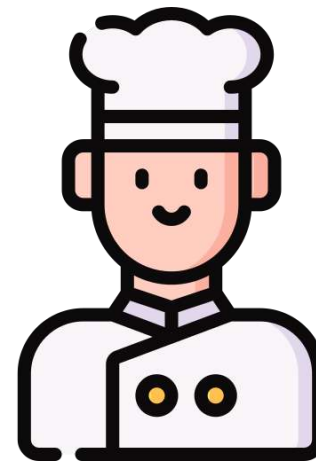
影響味道的可能因素



大量烹調
火力、鍋具的限制

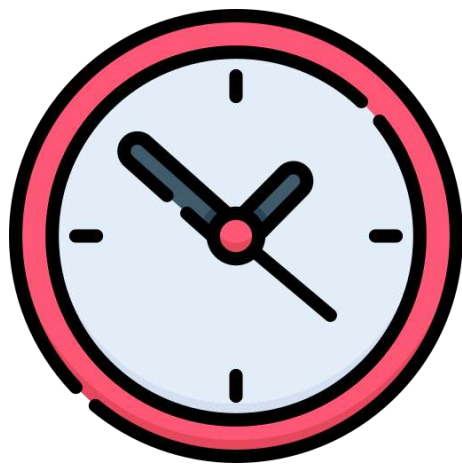


燜太久



人力缺乏

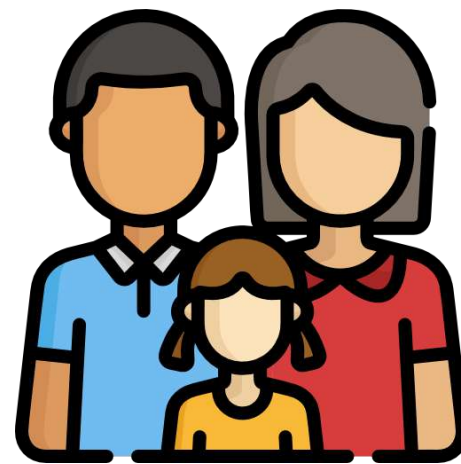
除了味道不合，還有沒有其他原因？



用餐時間



營養午餐制度



家庭飲食習慣

學校午餐食物內容及營養基準

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5 份)	(深色蔬菜必須超過 2/3 份)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐

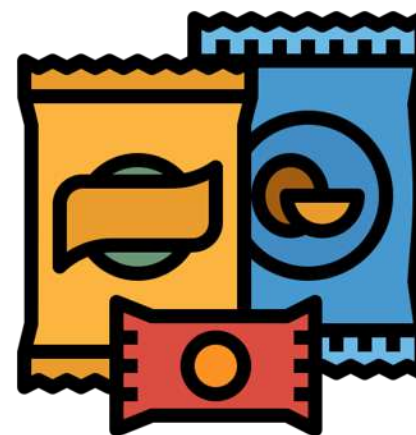
家庭飲食習慣



食物選擇

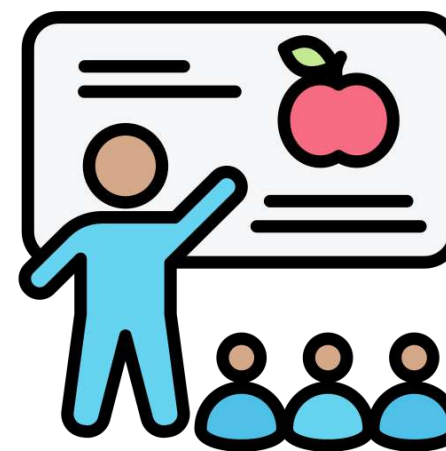
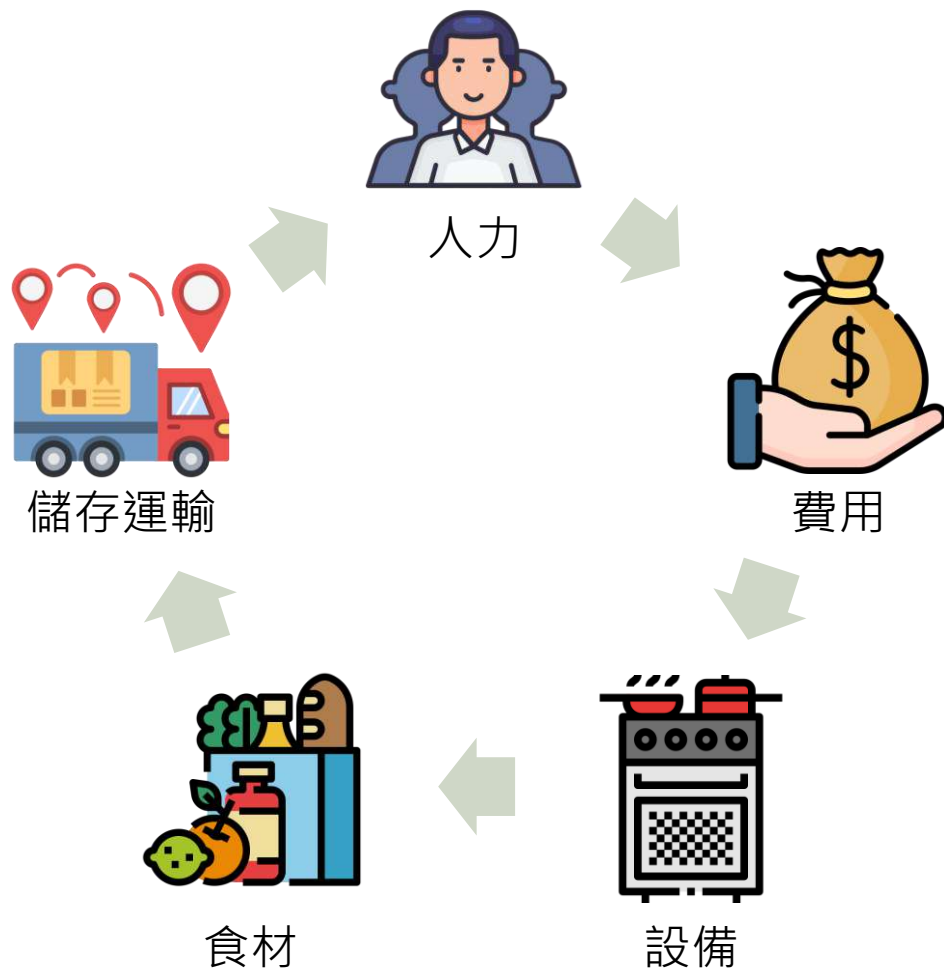


光盤行動



零食充飢

那有辦法減少廚餘量嗎？

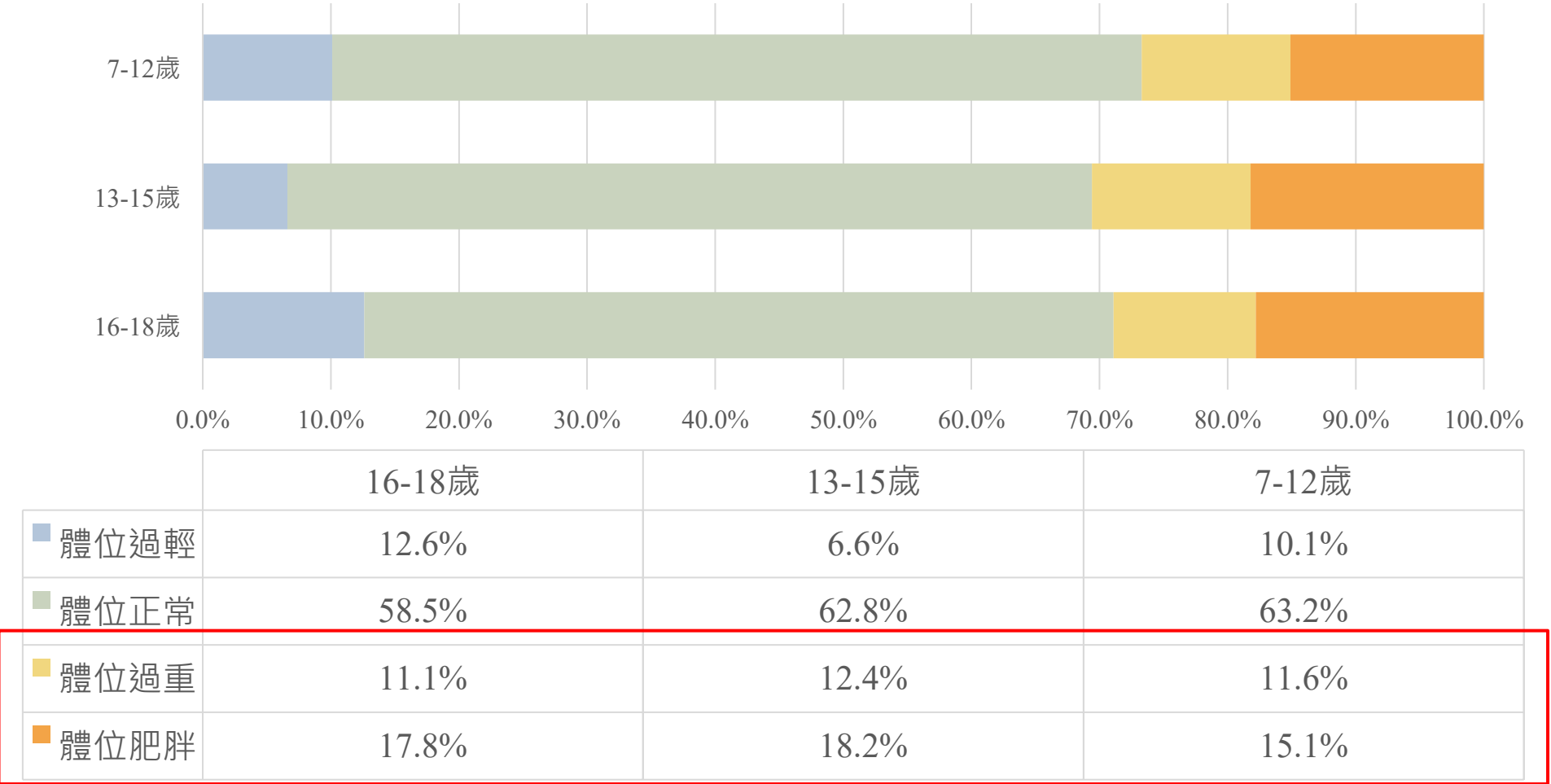


營養教育

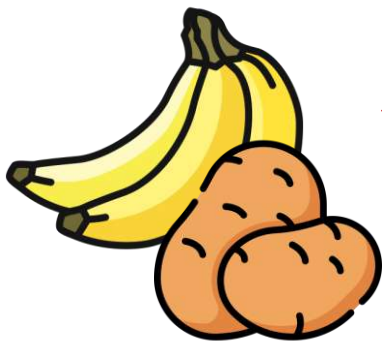


四、肥胖問題

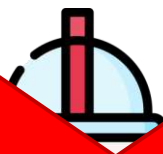
國民營養健康狀況變遷調查2017-2020年



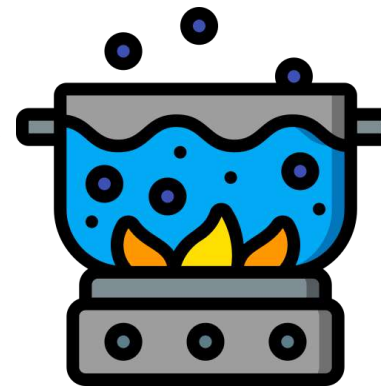
這些減重方法適合嗎？



單一飲食法



科技餅乾



水煮餐

適合孩童、青少年的減重方法

