

國中小午餐訪視分享

—— 從學校午餐現場看見自己的專業位置與生涯路徑 ——

主講人 | 吳幸娟

中華醫事科技大學 食品營養系



全穀雜糧



蔬菜



食魚教育



乳品／水果／豆製品

一份好的營養午餐？

—— 不只要符合規範，更要讓孩子願意吃、吃得懂、吃完後記得住。 ——



1 符合規範

食材新鮮、安全衛生，
符合營養與衛生標準。



2 願意吃

色香味俱全、搭配多樣，
讓孩子期待每一口。



3 吃得懂

認識食材來源與營養，
建立正確飲食觀念。



4 記得住

透過體驗與學習連結，
把健康知識帶回生活中。



不只是填飽肚子，而是培養**健康力、學習力與未來力**！



第一段

站在午餐現場，
營養師要看見什麼？



校園午餐營養師站在五個位置

位置

工作表面

真正訓練到的能力



1 廚房衛生
管理者

▶ 看環境、看動線、
看留樣、看病媒

▶ 風險判斷



2 菜單設計者

▶ 算份數、看全穀、
豆魚蛋肉、蔬果乳品

▶ 營養專業轉譯



3 溝通協調者

▶ 面對校長、午餐秘書、
廚工、廠商、老師

▶ 利害關係人管理



4 教育推動者

▶ 營養教育、食農教育、
食魚教育

▶ 行為改變設計



5 系統改善者

▶ SOP、紀錄、回饋、
改善追蹤

▶ 專案管理與領導



表現好的學校，不只是營養師很努力，而是『**行政支持、專業分工、午餐秘書協作、食農教育與午餐餐盤結合**』。

從『查缺失』到『看系統』



查缺失

看到問題



看系統

理解脈絡・判斷層級・解決根本



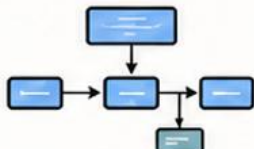
一位成熟的營養師，不只是看到問題，而是能判斷問題屬於哪一層：
立即風險、流程問題、人員訓練問題、設備問題，還是制度問題。

1 立即風險



影響學生安全，
需要立即處理。

2 流程問題



作業流程不順暢，
容易出錯。

3 人員訓練問題



知識或技能不足，
導致執行錯誤。

4 設備問題



設備不良或不足，
影響作業品質。

5 制度問題



制度設計不完善，
導致反覆發生。



跳脫『頭痛醫頭』，用系統思維找根因，才能真正改善，持續進步。

看見問題後，如何確保改善落實？

管理工具：衛生自主檢查表



每週實地檢查

看人員、環境、設備、流程。



發現缺失立即記錄

寫清楚問題位置與內容。



改善後要追蹤複查

記錄改善方式、完成日期與複查結果。



營養師簽名／核章

確認已改善，完成管理閉環。

每週有查，缺失有改，改善有複查，管理者有確認

苗栗縣 學校廚房衛生自主檢查表 (附表3)

學校名稱：苗栗縣○○國民中學
地址：苗栗縣○○市○○路○號
電話：(037) 1234-5678

餐廚名稱及負責人：學校廚房／王小明
檢查頻率：每週自主檢查
供餐人數：450 人

項目	內 容	檢查結果			缺失情形 (位置或內容)	改善或建議措施
		4分3分	2分2分	1分		
環境與設施設備衛生	1. 地面、牆面、天花板、門窗清潔無油污，無積水、無破損。	☐	☐	☐		
	2. 照明、通風、排水設備運作正常，無異味、無積水。	☐	☐	☐		
	3. 廚房設備與器具清潔，生熟食器具、砧板等區分並妥善存放，標示清楚。	☐	☐	☐		
	4. 有害生物滅絕，食材離地存放，包裝有效期限良好。	☐	☐	☐		
	4. 垃圾桶加蓋，垃圾清運及回收儲存符合規定並無異味。	☐	☐	☐		
	6. 冷藏、冷凍設備溫度正常(冷藏0~7℃；冷凍≤-18℃)。	☐	☐	☐		
作業與人員衛生	7. 洗手設備功能良好，無堵塞，肥皂或洗手乳充足。	☐	☐	☐		
	8. 工作人員穿戴整潔工作衣帽、口罩，並保持個人衛生。	☐	☐	☐		
	9. 工作人員如有發燒、腹瀉、嘔吐等症狀應即通報，不得從事作業。	☐	☐	☐		
	10. 烹調作業符合先洗手、備料生熟食分區處理等衛生規範。	☐	☐	☐		
	11. 食材處理、烹調後食物符合安全衛生規範。	☐	☐	☐		
食材與供應管理	12. 食材來源、供應商應經確認並符合食材供應規定。	☐	☐	☐		
	13. 食材儲存，無變質，並符合保存條件有期限。	☐	☐	☐		
	14. 生熟食分開保存與作業，避免交叉污染。	☐	☐	☐		
	15. 標示清楚，生鮮、刀具及砧板分區，並有事用分別存放。	☐	☐	☐		
	16. 留樣：供餐留並冷藏保存至少48小時。	☐	☐	☐		

① 檢查日期

② 檢查結果

③ 缺失或備註

④ 改善紀錄

⑤ 複查結果

改善紀錄
(改善內容或改善措施)

改善日期	完成日期

複查結果
(是否已改善)

複查日期： 年 月 日

結果：☐已改善
☐未完全改善

複查人員簽名／核章：

*若有未改善項目(2)以下分數)，請於右欄「改善或建議措施」填寫改善內容，並完成「改善紀錄」及「複查結果」。
*本表請妥善保存以備查驗。

檢查人員簽名：_____ 單位主管簽名／核章：_____ 餐廚負責人簽名／核章：_____

備註：本表由學校廚房每週自主檢查後填寫，供上級機關或稽查人員查核參考。

⑥ 餐廚負責人簽名／核章

污染源在哪裡？



污染如何接觸食品？

接觸的是不是即食食品？

後面還有沒有充分加熱？

食品會在現場停留多久？



校園食品中毒通常不是單一錯誤，而是多道防線同時失守

食品中毒發生流程

從污染到中毒的連鎖反應

1

污染來源與條件

人員／生食材／環境／器具／
原料管理不良

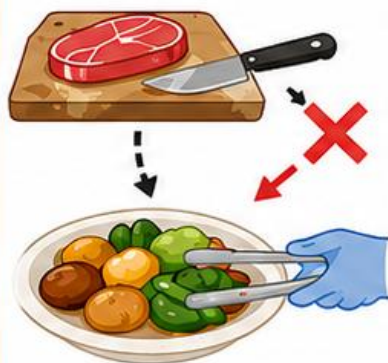


帶病上班、咳嗽、打噴嚏、手部
清潔不確實、生食材受污染、
環境設備不潔、原料來源或
保存不當。

2

污染進入食品

手部污染／生熟交叉／
熟食未防護

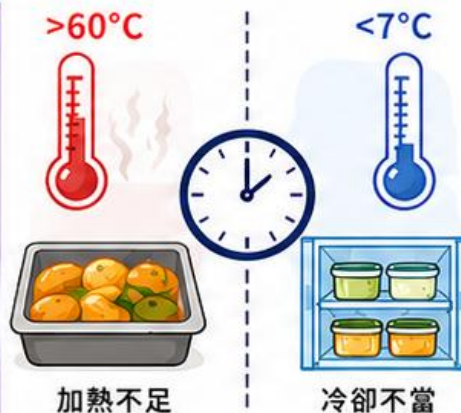


污染經由人員、器具或
生熟交叉等途徑，進入
即食食品。

3

病原菌未被消除或受到控制

未煮熟／未再加熱／
冷卻慢／保溫不足

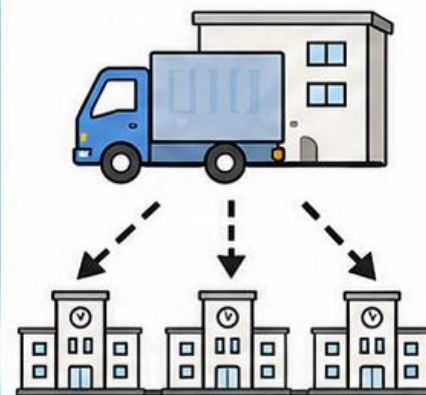


時間與溫度控制失效，
病原菌得以存活並快速繁殖。

4

受污染食品大量供應

同一批食品供應
多校或多班



受污染食品在短時間內擴大
供應給多人，增加暴露
人數與風險。

5

形成群聚食品中毒

多人食用後出現症狀，
形成群聚事件



多人在相近時間出現
腸胃不適等症狀，
形成群聚食品中毒事件。



真正的危險是：污染進入即食品，又遇上殺菌或時間溫度控制失效，最後**同批食品大量供應**。

營養師的食安管理：五大行動

✦ 食安不是單一缺失的改善，而是**系統持續運作**與**源頭管理**的成果。✦

1. 看系統

從「查缺失」到
「看系統」



- ✓ 不只看到問題，更要判斷屬於哪一層風險。
- ✓ 理解脈絡、判斷層級、解決根本。

2. 控風險

控制五大風險關鍵



- ✓ 人員
- ✓ 流程
- ✓ 設備
- ✓ 制度
- ✓ 時間／溫度

缺一不可！

3. 防污染

防止污染進入食品



- ✓ 區隔人員與作業區
- ✓ 保護即食食品
- ✓ 避免交叉污染

關鍵原則



人員區隔 防護即食 避免交叉

4. 管流程

時間 × 溫度 × 流程



- ✓ 從儲存、加熱、等待、配送到供餐
- ✓ 每一段都要受控。

重點控制



儲存 加熱 配送 供餐

5. 從源頭管理

食材供應商管理



- ✓ 選擇合格供應商
- ✓ 驗收到配送全程管理
- ✓ 落實追蹤與查核

源頭把關



合格供應商 驗收把關 追蹤查核



目標：讓孩子吃得**安全**、吃得**健康**、吃得**安心**

午餐訪視表單：六大訪視面向

從文件、現場到紀錄，確認學校午餐供應鏈是否可被管理、可被追溯。



訪視不是逐項填表，而是確認：制度是否落地、現場是否一致、紀錄是否能追溯。

食品從業人員健康檢查

從「檢查合格」走向「後續追蹤」



現行依據

衛福部 114 年 6 月 4 日修正發布《食品良好衛生規範準則》

新進食品從業人員須先經醫療機構檢查合格，始得聘僱；雇主每年至少主動辦理一次。

上工前先確認 6 項



A型肝炎



傷寒



出疹



膿瘡



外傷



手部皮膚病

*應採 糞便檢查，了解是否從糞便排出傷寒桿菌，可能經手部污染食物

管理重點不是「報告有沒有收齊」，而是「判讀後有沒有處置與追蹤」。



體檢資料要能連到**追蹤動作**，才算完成健康管理。

午餐廚房作業現場管理

看「動線、整潔、設備與作業秩序」



午餐廚房作業現場管理

作業區現場檢查不只看有沒有髒亂，
也看「人員、動線、器具、區域」是否能持續降低污染風險。



乾淨整潔與設備維護



用區隔降低交叉污染

現場管理的核心：讓每一個人看得懂區域、走得對動線、用得對器具。

現場設備清潔問題：用系統思維看

—— 從「看到髒污」到「找出為何會反覆發生」 ——

高處、固定設備、管線、風扇與紗門，常是日常清潔最容易被忽略的盲區。



烹調區管線積塵、支撐架鏽蝕



風扇鏽蝕、氣流帶動、可能產生鐵屑



紗門紗網未潔、容易成為清潔死角



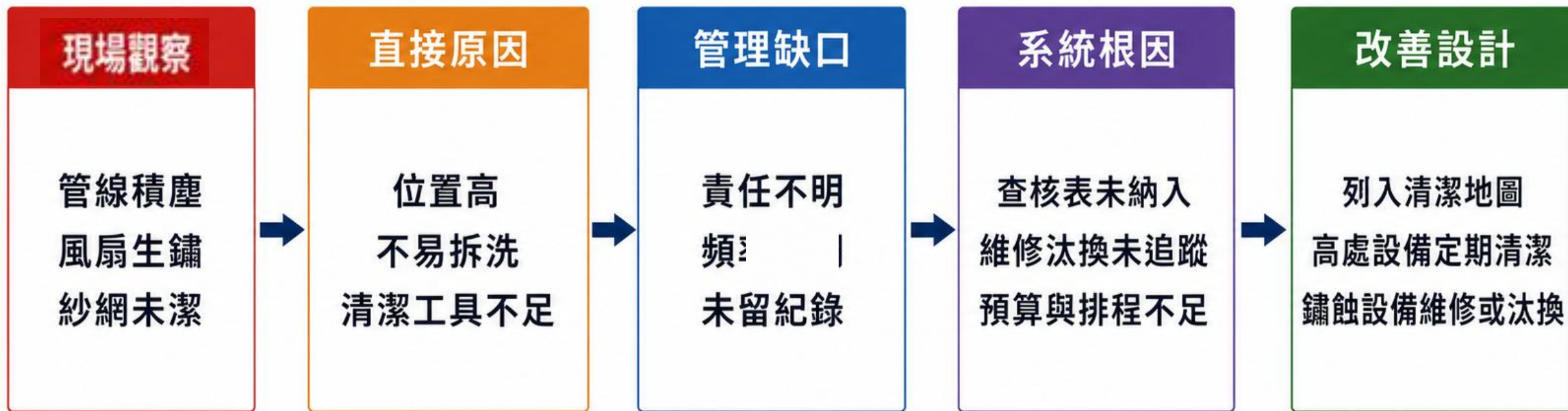
重點不是「這裡髒了」，而是：為什麼這些位置沒有被納入例行清潔、查核與維修？



用系統思維：把缺失放回「人員、流程、設備、制度」中判斷。

系統思維：從單點缺失追到管理根因

同樣的髒污若反覆出現，通常不是工友不用心、而是系統沒有設計到位



例：風扇、管線、牆邊設備都屬於『高處與固定設備清潔盲區』



成熟的現場管理：不是找一個人責備，而是把問題放進制度中修正。

改善作法：把清潔盲區納入日常管理

以「清潔地圖 + 責任分工 + 查核紀錄 + 維修追蹤」取代臨時補救



結論：設備髒污是表象，真正要改善的是「清潔項目沒有被系統化、責任化、紀錄化」。



用系統思維看現場：缺失只是入口，制度改善才是出口。

烹煮現場問題與改善重點

看「污染來源、傳播路徑、改善作法」



問題總覽：烹煮現場常見的5條風險路徑

把現場現象整理成『污染來源 → 接觸機會 → 食品安全風險』

1 食材堆疊

上層容器外底接觸下層食材，或重量壓迫造成汁液外流。

2 排煙油垢

油霧、灰塵與殘渣附著設備，可能再落下或轉移。

3 熟食暫放

完成烹調後未覆蓋、未熱藏，缺少最後一道保護。

4 解凍外露 與汙燙瀝水

肉汁滴落、室溫回溫與容器未密封，增加污染擴散。

有孔容器造成菜汁滴落地面，推車與地面形成污染路徑。

5 調味料現場

取用器具若接觸積水或污染面，加上潮濕與清潔不足，易造成調味品受潮、結塊及交叉污染。

 整理重點：避免堆疊、覆蓋待用、清潔油垢、控制解凍、導入分層推車。



廚房管理做好了，食安就完整了嗎？

食品安全的第一道防線，其實在食材進入校園之前

產地／製造端 → **供應商** → 驗收 → 儲存 → 前處理 → 烹調 → 供餐

廚房能控制的是進校後的風險；

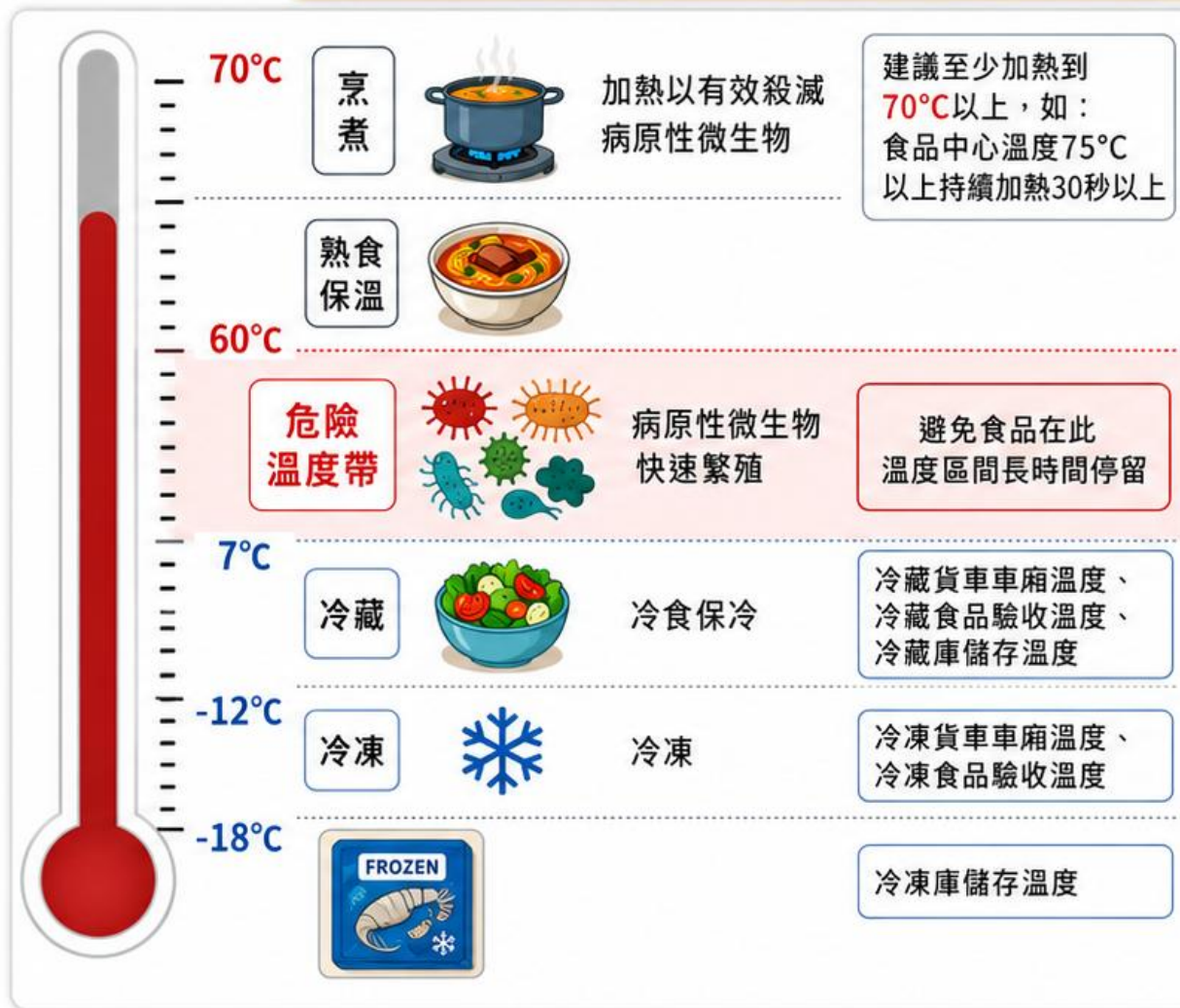
供應商管理，是從源頭降低風險。



溫度帶是食安底線

供應、儲存、運輸、加熱、每一段都不能掉鏈

！ 食物最怕長時間停留在危險溫度帶



冷藏、冷凍（庫）櫃

庫房溫度標準值

項目	標準值
冷藏（庫）	$\leq 7^{\circ}\text{C}$
冷凍（庫）	$\leq -18^{\circ}\text{C}$

- 溫度指示器設於明顯處
- 每日定時記錄上午／下午溫度
- 發現異常要立即查因與處置

冷藏冷凍食品驗收紀錄表

品項	驗收日期	測得溫度(°C)	結果	驗收人
冷凍魚片	10/20	-19.1	✓	王小明
冷藏雞胸肉	10/20	4.2	✓	王小明
冷凍水餃	10/20	-18.5	✓	王小明
...	...	...	...	...



溫度紀錄不是填表而已，而是用來比對、追溯與及早發現異常。

冷鏈一旦中斷，不是「看起來還好」

從配送、暫存到庫房管理，只要一段失控，最後都會回到餐盤上



1 常溫運送

冷藏運輸櫃體： $\leq 7^{\circ}\text{C}$
冷凍運輸櫃體： $\leq -12^{\circ}\text{C}$



2 日曬暫存

配送途中或驗收前
曝曬，會破壞冷鏈。



3 供應商現場

貨品堆置密集，無法
盤點與發現異常



4 庫房管理不良

堆置密集、置地放置，
增加失控與污染風險。



冷鏈不是「有冰就好」，而是**全程受控、可被驗證**。



看供應商冷鏈能力



看配送與暫存



看庫房溫度與動線



看紀錄與異常處置



冷鏈一旦中斷，外觀看起來正常，不代表品質還在原點。

無預警訪廠是供應商管理最重要的一步



01

冷藏、冷凍溫度 與 暫放時間

溫度是否符合規定，是否有超溫風險

重點檢查

- 冷藏 $\leq 7^{\circ}\text{C}$
- 冷凍 $\leq -18^{\circ}\text{C}$
- 暫放時間是否過長



02

生熟、乾濕、清潔區分流

動線是否交叉，功能區是否清楚分開

重點檢查

- 動線不交叉
- 區域標示清楚
- 生熟分區明確



03

食材離地、遮蔽、標示、先進先出

儲存方式是否正確，標示是否完整清楚

重點檢查

- 食材離地 $\geq 15\text{ cm}$
- 有遮蔽，避免污染
- 先進先出落實



04

分裝容器 與 工作檯 是否乾淨

是否有殘留物、油污或生物跡象

重點檢查

- 容器清潔完好
- 工作檯無殘留
- 無油污、無生物跡象



05

紀錄 是否和 現場狀況一致

文件紀錄與實際操作是否相符

重點檢查

- 紀錄完整
- 與現場一致
- 可追溯、可查核



從採購、暫存、分裝到配送，



只要其中一段失控，
最後都會回到餐盤上。



第二段

營養教育不單是辦活動

～而是設計孩子願意吃的環境





第二段 | 完整目錄



0 第0部分：健康飲食教育需要中央、地方與學系共同推動



1 第一部分：學生為什麼不吃？

- 從「營養正確」走向「學生願意入口」
- 從「認識」走向「選擇設計」



2 第二部分：午餐現場如何輕推？

- 用低負擔、高期待的實踐方案



3 第三部分：完整案例怎麼做？

- 台灣例：從食農、體驗到午餐



4 第四部分：沒有那麼多資源怎麼辦？

- 把外部資源轉化成簡單的內資活動
- 吃芒果：認識在地、動手體驗、午餐連結



5 第五部分：午餐小幫手營養教育的重要橋梁

- 低負擔版_今日菇菇偵探



6 第六部分：營養師與教師共備課程

- 乳，強健隊大作戰



結語：我們以為的專業 & 能力
都是慢慢堆疊來的



我們與孩子的距離？



午餐訪視重點

了解孩子實際取用與食用狀況，作為菜單設計與供餐品質優化的重要依據。



-  菜單內容：• 豆魚蛋肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、魚板、魚排、花枝捲、鱈魚捲、香腸火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、麵輪、百頁、炸豆皮、仿肉製品、燒賣、珍珠丸、魚餃、蝦餃、花枝餃、肉鬆、魚鬆、豬肉乾等)，平均供應頻率 ____ 次/月。
-  蔬菜平均每日供應量(蔬菜1份=可食生重100g)：_____ 份/人/餐。
-  乳品類平均供應份數(乳品類1份=鮮奶240mL=全脂奶粉30g=乳酪/起司45g)：_____ 份/週。
-  全穀及未精製雜糧類應佔穀物雜糧(含精製及未精製)食物1/3以上。(全穀及未精製雜糧的重量/穀物雜糧總重量)：
☐ 幾乎沒有 / <5% ☐ 微量 / 5%~<1/10 ☐ 1/10~<1/3 ☐ 1/3以上 ☐ 無法評估

當前午餐訪視的缺口

—— 從供應思維走向攝取思維 ——



1 全穀雜糧

不是只有『**多加糙米**』，而是要讓**學生願意吃**。

接受度

口感

搭配設計

循序漸進



2 蔬菜

不是只叫孩子多吃菜，而是菜色、切法、調味、教師陪伴與挑戰活動一起設計。

菜色

切法

調味

教師陪伴

挑戰活動



3 食魚教育

不是辦一次體驗，而是讓魚真正出現在午餐中，而且魚種要多樣、風險要被管理。

午餐落地

多樣魚種

安全風險管理



4 乳品· 水果·豆製品

不是『有供應就好』，要看份數、頻率與實際攝取。

份數

頻率

實際攝取



重點不是『有供應』，而是『**學生有吃到、吃得下、吃得夠**』



1-3

透過學校午餐辦理健康飲食教育

(如認識學校午餐食材、體驗學校午餐食材活動、惜食教育、菜單附帶營養教育等) (學校衛生法第16條)



1-3 透過學校午餐辦理健康飲食教育

(如認識學校午餐食材、體驗學校午餐食材活動、惜食教育、菜單附帶營養教育等)。(學校衛生法第16條)

1-3

☐ 否

☐ 是，頻率：_____ (次／學期)

☐ 認識學校午餐食材

☐ 體驗學校午餐食材活動

☐ 惜食教育

☐ 菜單附帶營養教育

☐ 其他主題：_____

從『單次宣導』走向『午餐中的營養教育』



- 孩子不會因為聽過一次營養講座，**就立即改變飲食**



- 學校午餐不只是吃飽吃好，**更是實施健康飲食教育的關鍵場域**



- 結合實際供應的食材與餐點內容，讓學生在每日用餐中學習符合需求的食物種類與份量，逐步導正偏食，**建立均衡飲食習慣**

“



?

我們常常以為
營養教育就是：
**「多辦一次講座，
孩子就會改變。」**

VS

“



?

真正影響孩子的是：

- ✓ 每天餐盤出現什麼
- ✓ 老師怎麼介紹
- ✓ 同學怎麼反應
- ✓ 食物是否反覆、友善地出現
- ✓ 家庭如何回應



營養教育不是午餐以外多做一件事，而是把教育**放進原本就存在的午餐裡**



健康飲食教育需要中央、地方與學校共同推動

三級推動架構

中央提供共同架構 → 地方轉化為可用資源 → 學校選用與教學轉化

一、中央：提供共同架構與政策方向

- 國教署《高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃》（113年修訂版）
- 115年5月辦理北、中、南三場全國說明會，對象包括地方政府、學校行政團隊、教師與營養師。
- 國教署強調，學校午餐是健康飲食教育貼近學生日常生活的重要場域，鼓勵學校結合課程教學、校園環境及午餐供應，推動兼具營養健康、食農永續與生活素養的飲食教育。
- 採「六大面向、五個學習階段」架構，作為各階段學習內容與教學深化的**共同參照**。



六大面向

- 1 食物與營養
- 2 飲食與健康促進
- 3 食物產製原理與安全
- 4 環境永續
- 5 飲食文化
- 6 社會互動



五個學習階段

- 國小1～2年級
- 國小3～4年級
- 國小5～6年級
- 國中7～9年級
- 高中10～12年級



中央架構提供共同參照

- ➡ 不同學習階段應學什麼
- ➡ 六大面向如何逐步加深
- ➡ 飲食教育與課綱及校園生活如何連結



以系統化知識地圖，建立教師與營養師的「後臺資源庫」



二、地方轉化為可使用資源：

地方轉化為可用資源：將共同架構加以系統化整理，轉化為可查找、可選用、可直接運用的在地教材資源，作為教師與營養師選用教材的「後臺資源庫」。



臺南市資料庫採三層分類



第一層 依食物六大類分類

便於營養師從當日菜單或食材直接查找，不必先從抽象的教育主題開始

第二層

每種食材依五個知識面向整理



認識生長過程



食物特性



營養價值



加工過程



料理與飲食文化

這五項大致涵蓋「從產地到餐桌」的食材知識鏈：

食物從哪裡來 → 有什麼特性 → 對健康有何價值 → 如何加工 → 如何料理與形成飲食文化

第三層

依國小低、中、高年級及國中調整內容

這套資料庫的主要定位，是以學校午餐食材為核心，提供可查找、可選用的食材與營養專業內容。



這套資料庫的主要定位，是以學校午餐食材為核心，提供可查找、可選用的食材與營養專業內容。

教師可直接運用簡報、學習單及教案資源；營養師可運用餐前廣播、小卡、海報及簡易回饋方式，降低學校備課與執行門檻。



行為實踐、環境永續及社會互動等學習，可再由教師依課綱、學生經驗及學校情境延伸設計。

學校依情境轉化教學

三、學校層級：

學校依學生需求與校園情境進行教學轉化，以選用、調整及延伸既有資源為優先，不必每次從零開始。



教師主導教學轉化

- 連結課綱與學習目標
- 設計討論、觀察與實作
- 引導飲食覺察與行動實踐
- 延伸永續、文化與社會互動議題
- 進行學習評量與反思



營養師提供專業支持

- 提供食材、營養、食品安全及午餐情境資訊
- 協助確認教材內容正確
- 視課程需要參與共備、專業議題授課或重點活動



行政團隊建立支持條件

- 協調時間、經費與跨處室合作
- 協助午餐供應與課程活動連結



教師負責教育轉化，營養師提供專業支持，行政團隊建立協作條件。



學生為什麼不吃？

學生不吃魚， 怎麼辦？



營養教育不能只問「我要教什麼」，
還要問「學生為什麼不願意做」





從『營養正確』走向『學生願意入口』

—— 把營養午餐從吃飽提升到食育 ——



把「營養午餐」從吃飽提升到食育

營養不只能讓學生吃飽，更要幫助孩子學會選擇與珍惜食物。



都面對同一個難題：魚很重要，
但孩子不一定愛吃，每個隊伍都在處理
「如何讓學生願意吃魚」這件事。



都很重視「孩子喜不喜歡」這件事
尊重孩子的口味與感受，才能讓營養真正被吸收。



了解學生的想法，設計孩子願意吃的午餐，讓營養真正成為孩子成長的力量！

從『營養說服』走向『選擇設計』



- 不是要求學生吃魚，而是設計一個讓學生比較願意入口的午餐環境



- 不強迫學生吃魚，而是讓吃魚變得更容易、更熟悉、更有期待



- 從「菜單分析」提升成「行為改變設計」

“



?

我們常常以為
營養教育就是
告訴孩子：
「魚很健康，
你們要吃。」

VS

“



?

輕推的觀點會問：
孩子為什麼不吃？
是怕刺？怕腥？不熟悉？
看起來不好吃？
還是同學都不吃？



如果我們把這些阻力降低，學生就比較有機會自然地吃下去。



了解學生不吃魚的原因，設計他們願意吃的午餐

•——• 從蒐集資料到改善行動，讓營養午餐被孩子接受 •——•



如何設計活動與修正菜單？

從「極簡可執行設計」走向「持續改善」



以簡單、低負擔、可持續為原則



用剩食 數據說話



每月找出討厭、廚餘量最高的前兩名菜色



用 **Nudge** 原則微調菜單



簡單活動與競賽提升參與感



不是增加工作，而是用現有資料與簡單機制，讓改善真正做得到。

學生抗拒魚時，如何用輕推設計？

—— 從傳統做法走向降低阻力的午餐設計 ——

 學生抗拒點	 傳統做法	 輕推設計
1 覺得魚腥 	告訴學生魚有營養	 用番茄、咖哩、味噌、蔥薑蒜等熟悉風味降低腥味
2 怕魚刺 	提醒學生小心魚刺	 優先使用無刺魚片、魚丁，降低入口風險
3 不熟悉魚種 	直接供應陌生魚種	 改變醬汁調配直接淋在魚片上一起蒸。不增加切工、不改變設備。
4 接受度低 	要求學生至少吃一點	 搭配玉米、蛋、豆腐、飯類、蝦仁等熟悉食材，提高願意嘗試的機會
5 覺得魚不好吃 	強調魚很健康	 改變菜名、香氣、色彩與供餐情境，讓學生先產生期待



重點不是『說服學生吃魚』，而是『設計讓學生願意嘗試魚』！



創造儀式感——**低負擔**、**高期待**約

實踐方案



不需要天天辦活動，可以把資源集中在一次，創造學生期待。





願意吃魚：先從接受度高的情境開始_「主題食育日」

—— 用期待感、儀式感與介紹設計，讓學生更願意入口 ——

- ✓ 每月一次，挑選「**特色在地食材**」或「**高單價無刺魚片**」作為主角
- ✓ 不是天天做，而是做成孩子會期待的「**主題食育日**」
- ✓ 把午餐、介紹與體驗結合，提升**接受度與食育價值**



⚙️ 活動怎麼做



1 主題選定

每月選 1 次主題食材：如虱目魚柳、鱸魚片、鬼頭刀，或地方特色蔬果與雜糧



2 午餐呈現

設計成當日主菜或特色配菜，降低魚刺疑慮、提升入口友善度



3 食育介紹

用 1 分鐘廣播、菜單小卡或班級簡介，介紹產地、營養與料理特色



4 期待延伸

可搭配「今天你敢吃一口嗎？」、「本月主題票選」或貼紙回饋



主題食育日的重點



少量但有記憶點



好入口、好介紹、好期待



把珍貴食材變成食育亮點



不是天天增加負擔，而是**每月一次**，把好食材做成孩子**記得住的午餐教育**。



把預算集中在一天，做成學生期待的「主題食育日」

—— 既能控管成本，也能把回饋資源變成孩子記得住的午餐 ——

- ✓ 每月或每學期選一天，把**加碼預算集中使用**
- ✓ 平日維持穩定供餐，主題日集中在**特色在地食材、無刺魚片**與優質配菜
- ✓ 不是天天提高成本，而是用一天創造**期待感、儀式感與食育亮點**

模擬午餐菜單

示意菜單

-  **主食：**芝麻白飯
-  **主菜：**香煎無刺鱈魚片
佐檸檬
-  **副菜一：**雲林黑豆滷肉
-  **副菜二：**彩蔬玉米青花菜
-  **湯品：**鮮菇豆腐味噌湯
-  **加碼：**當季水果、鮮奶



這樣設計的价值



成本可控

把較高單價食材集中在一天，
平日供餐仍維持穩定



學生有期待

主題日會形成記憶點，
讓孩子更願意嘗試新菜色



好入口也好食育

無刺魚片、在地食材更容易介紹，
也更容易被接受



宣傳效果更好

可搭配菜單小卡、廣播介紹或
班級分享，放大食育效果



宣傳重點

- ✓ 少量但有亮點
- ✓ 集中預算更有感
- ✓ 把好食材變成孩子期待的午餐活動



不是天天加價，而是把有限預算**集中在一天**，讓學生**有期待**、學校能控管、午餐更有教育意義。

推廣的第一步：願意吃魚

吃最多的學校



吃最多的學校

春季魚料理

- 3/1 梅子魚酥雙味_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)
- 3/7 蕃茄薑香魚丁_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)
- 3/13 蒲燒鯛魚_蒲燒鯛魚腹肉(臺南市學甲區)
- 3/20 魚丸米粉湯_冷凍魷魚丸(高雄市大社)
- 3/28 椒鹽魚排_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)

春季亮點

- 📍 宜蘭在地好魚
- ❄️ 優質冷凍魚食材
- ❤️ 孩子更願意吃魚
- 👍 接受度大幅提升

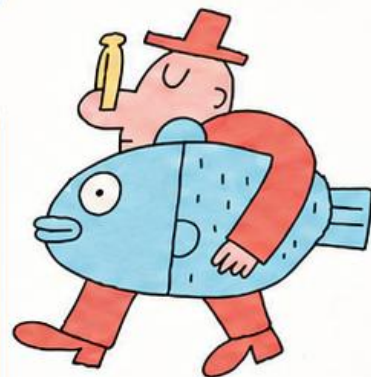


秋季魚料理

- 10/1 蒲燒鯛魚(臺南市學甲區)
- 10/16 麻婆風味魚_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)
- 10/28 紅糟魚酥_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)
- 11/4 糖醋魚排_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)
- 11/20 海苔椒鹽魚酥_水鯊(凍)(宜蘭縣五結鄉)

秋季亮點

- 📍 多元魚料理變化
- 👨🍳 結合在地調味與文化
- ❤️ 營養美味兼具
- 📈 持續提升學生接受度



★ 從願意吃一口到喜歡吃魚，我們一起努力！ ★

務實推廣的第二步：從『願意吃魚』走向『更健康吃魚』

—— 吃魚多不代表一定更健康，下一步是優化烹調方式與調味設計 ——

吃魚最多的學校



- ✓ 學校已成功完成第一階段：讓孩子願意吃魚
- ✓ 但部分魚料理的烹調方式與調味，未必是最健康的做法
- ✓ 下一步是用「輕推」做**健康升級**：保留接受度，同時降低糖與油

1 糖醋魚排：甜味升級，不必靠大量精製糖

原本常見



傳統糖醋醬
常用大量精製糖
與番茄醬



更健康做法



改用「天然果香蜜汁」



利用台南在地鳳梨、鳳梨汁或新鮮番茄帶出甜味



減少精製糖



增加膳食纖維與天然酵素

2 魚排／魚酥：保留酥脆口感，降低含油量

原本常見



傳統厚裹粉
吸油率高，
可達 15-20% 以上



更健康做法



改用「薄粉烘烤」或「預煮熟再輕裹粉」



先預熟，再薄裹粉



用烤箱迅速烤出脆皮



大幅降低含油量



先求吃 → 再求好

破冰期先建立接受度，
下一步再做健康優化



真正的推廣不是只讓孩子吃下去，而是**逐步**把「受歡迎的魚料理」變成「**更健康的魚料理**」。

完整案例怎麼做？



Behavioral Economics & Gastronomy

台灣鯛魚燒的「輕推」心理學



引進外在資源_ 結合食農、外在師資&技術



認識台灣鯛

台灣鯛是台灣在地養殖的優質魚種，肉質鮮嫩、味道鮮美、營養豐富，也是臺灣餐桌上常見的好食材。



在地生產
新鮮安心



優質蛋白質
營養滿分



永續養殖
守護環境

台灣鯛

鯛魚燒製作過程



支持在地養漁業，
從餐桌食魚開始！

嚴選食材



台灣鯛魚肉
鮮嫩美味



洋蔥
香氣提味



玉米
清甜可口



麵粉/鯛魚燒粉
製作麵糊



雞蛋
提供Q彈口感



雞蛋
提供Q彈口感



細砂糖或
奶類原料

製作步驟

1 處理台灣鯛



清洗台灣鯛並去皮去刺，
切丁備用。

2 炒製內餡



熱鍋下油，炒香洋蔥，
加入魚丁、玉米等食材，
調味炒熟備用。

3 倒入麵糊



將麵糊調勻後，倒入
鯛魚燒模具中。

4 倒入基糊



再倒入少量麵糊，覆蓋
底部，讓口感更完整。

5 加入內餡



放入適量內餡，均勻鋪平，
美味滿分！

6 烘烤成形



蓋上模具，烘烤至
金黃酥脆即可完成！

外酥內餡
鮮美滿分！

食農小知識

認識在地食材，理解來源，珍惜食物資源。
吃在地、吃當季，減少碳足跡，支持
在地養漁業，讓我們一起守護家鄉！



台灣鯛魚燒：三大「輕推 (Nudge)」心理學機制



把學生對魚的排斥，轉化成願意嘗試、願意吃完，甚至想自己動手做。

1 視覺偽裝 (降低防備)



學生痛點

整條魚、魚片外觀，
容易讓學生產生防備



輕推做法

做成可愛的「鯛魚燒」造型，
像點心一樣更親近



改變結果

把排斥的食材，
包裝成願意嘗試的甜點感

2 徹底去障 (消除恐懼)



學生痛點

怕魚刺、怕土腥味



輕推做法

去刺鯛魚丁 + 黑胡椒、鹽、
起司等調味，
降低不適感



改變結果

焦糖與奶香蓋過土味，
入口更容易接受

3 IKEA 效應 (親手魔法)



學生痛點

被強迫吃不愛食物，
容易抗拒



輕推做法

讓孩子自己倒麵糊、
放內餡、翻面烘烤



改變結果

因為是「我自己做的」，
更願意吃完



核心策略 與成效



第一步

鯛魚燒

(降低排斥感)

先讓孩子願意嘗試



第二步

魚排/魚塊

(建立成功經驗)

熟悉魚的味道與口感



第三步

去刺魚片

(漸進接受)

減少障礙，增強接受度



第四步

一般魚料理

(培養吃魚習慣)

自然融入日常飲食



最終目標

養成孩子
吃魚習慣！



重點不是硬逼孩子吃魚，而是重新設計孩子接近魚的方式，讓魚成為他喜歡的食物選擇！



沒有那麼多資源怎麼辦？



Food Education & Graduation Memory

「品安鮮物陪你畢業吃好魚」

重點不是活動很盛大，而是：

它把「你應該吃魚」，改成「這是我們一起完成的畢業記憶」。



案例：把吃魚變成畢業記憶

品安鮮物 × 三年級畢業火鍋日

✓ 不是單純叫學生吃魚，而是包裝成一場有意義的活動

品安鮮物~胡椒台灣鯛, 陪你畢業吃好魚!

來自雲林的好物 6月9日 中午11:30請至廚房拿取

雲林·品安鮮物台灣鯛 三年級畢業火鍋日

- 靈芝飼料細心照顧
- 科學化方式飼養
- 肉質鮮甜，沒有土味

今天一起享受雲林的美好，未來到新的環境，也要記得家鄉的味道。

三年級畢業快樂

影片連結: 建國國中校網>家長及學生園地>午餐廚房宣導—品安鮮物台灣鯛



一邊吃火鍋，一邊看品安魚場介紹

資料取自: 雲林建國中學

https://www.youtube.com/watch?v=WpO60HcBnZQ&list=PLFwgaJczVSQRc6JRhvGOrpSuk_vW0kl6v&index=16

—— 把外部企業資源轉化為校內可執行的食育活動 ——

我們的目標是把豐富的外部資源，轉化為學校可執行、可持續的食育活動。

複雜版	簡單版
 完整課程	 一張小卡
 烹飪實作	 只要吃
 多次活動	 一次午餐
 完整成果展	 一次回饋

可以更簡單：

選重點
聚焦一個主題



只要吃



做出改變
小而有力

外部資源的價值，不是把活動做得滿，而是讓學校找到資源與策略的入口。



Mango Food Education & Local Memory

「從課堂到餐桌的芒果食育」

重點不只是吃芒果，而是：

它把「認識在地品種、動手體驗、午餐供應」，
變成「孩子記得住的食農記憶」。





從課堂到餐桌的芒果食育

把在地食材變成孩子看得見、做得到、吃得到的生活經驗



動手做：自己剝、切
或品嘗

解鎖生活自理能力



讓孩子從「被服務」轉為
「能自己處理食物」。

看一看：認識在地芒果

融入課堂風土教育



認識家鄉不同品種與產地
故事，把食材連回生活。

午餐連結：在學校午餐
吃到當季芒果

把學習放進餐盤



配合當季供應，讓孩子在午
餐中吃到剛學過的食材。



不只是在課堂介紹芒果，而是讓孩子從動手、認識到午餐品嘗，形成完整記憶。



 午餐小幫手營養教育的重要橋樑

Student Lunch Helpers & Nutrition Education

午餐小幫手出任務



不只是協助打菜與服務，
更是學習、觀察與回饋的**營養小專家**！



讓我們一起用行動探索食物的故事，
把午餐變成最棒的**學習冒險**！

午餐小幫手出任務

從午餐服務中，學會健康飲食與惜食



結合營養師與教師合作，
透過「做中學」的方式，
讓學生從午餐服務中實踐
健康飲食、惜食與責任感！

活動目標

培養學生**正確的飲食觀念**，建立**珍惜食物**、**節能減廢**與**團隊合作**的習慣，
讓健康飲食成為校園日常生活的一部分。

1 菜色偵查站



找出今天的主食、主菜、
蔬菜、湯品與水果。



認識食物，均衡飲食好重要！

2 定量打菜站



學習打出適當且
公平的份量。



適量打菜，不浪費最棒！

3 用餐服務站



協助排隊、分餐
及餐桌整理。



服務他人，大家都開心！

4 惜食回饋站



觀察剩食原因，
提出讓午餐更好吃的方法。



為什麼會剩食呢？

☒ 份量太多



☒ 不喜歡吃



☒ 不好吃



☐ 其他：_____

愛惜食物，讓每一餐更美味！



今日菇菇偵探：午餐小幫手的5個任務



讓單打獨鬥的營養師，也能用午餐現場降低菇類嘗試門檻

午餐小幫手任務卡



今日菇菇偵探

看看今天的菜單，找出是哪一種菇？

1



☐ 香菇

2



☐ 秀珍菇

3



☐ 杏鮑菇

小任務：

先看今天的菜單，
再看看餐盤，
找出今天是哪一種菇！



今日菜色：_____

我找到的是：

☐ 香菇

☐ 秀珍菇

☐ 杏鮑菇

☐ 我找到了！

☐ 我願意試一口！

1



午餐小幫手任務卡_今日菇菇偵探

午餐小幫手領取任務卡，找出今天的菇類。

2



提醒同學填寫小卡 & 吃一口

鼓勵同學先試一口，再填寫小卡，
班級回收小卡最多的同學，搭配簡易點心當贈品。

3



觀察剩食原因，哪裡剩最多？

小幫手觀察午餐剩食情況，找出最多人剩下的菜色。

4



記錄同學回饋（味道？口感？）

勾選或填寫同學不喜歡的原因，
如：味道、口感、看起來、份量等。

5



菜單改善_午餐小幫手把意見帶回營養師

小幫手將回饋交給營養師，作為下次菜單調整參考。

午餐小幫手不是只負責分菜，
更是午餐與營養教育的重要橋梁。



設計2

午餐小幫手



惜食回饋紀錄



1 今天最多人剩下的是？

(可複選)



☐ 蘑菇類



☐ 蔬菜類



☐ 主食類



☐ 湯品類

☐ 其他：_____

2 為什麼？(可複選)

☐ 味道



☐ 口感



☐ 看起來不敢吃



☐ 不知道怎麼配



☐ 份量太多



☐ 其他：_____

3 給營養師的小建議或想法



→ 回饋給營養師，讓午餐越來越好吃！



午餐小幫手



如果今天再做一次



----- 請勾選 (可複選) -----

☐ 咖哩口味



☐ 蛋料理



☐ 湯品



☐ 炒飯



☐ 切小丁



☐ 和雞肉一起



☐ 和豆腐一起



☐ 其他想法



你的意見很重要！午餐小幫手把大家的想法帶回給營養師，讓下次菜單**更好吃**！



菜單設計的終點：孩子真的願意吃

從「有熟就好」走向「值得期待」



營養師的專業，是把健康選擇設計成孩子願意靠近的經驗

1

營養專業

蛋白質、蔬菜、全穀、油鹽
糖控制

* 食物供應是否適當



2

入口設計

去刺去腥、熟悉風味、配飯
性好

* 味道、口感、外觀是否容易接受



3

食育記憶

地方食材、活動情境、同儕
共食

* 是否和地方、同儕、生活產生連結

好菜單不是寫在紙上的菜單，而是孩子吃得下、現場做得到、
老師願意支持的菜單。



菜單設計的終點，不是菜單本身，而是孩子的接受、記憶與改變。



第三段



營養師與教師共同合作，

能激盪專業與創意，

創造出更好的教案！



• 臺南市114學年度飲食營養教育教案設計 •

「乳」獲健康大作戰： 我的健康選擇與保存攻略！



國小中年級



4節課 160分鐘



張琬翔、張琬晴、黃瑋琦





「乳」獲健康大作戰



崇學國小、大灣國小
進學國小

學生自學

組內共學

組間互學

教師導學

我的健康選擇與保存攻略！



設計理念



問題導向學習（PBL）：從生活問題出發，引導學生探究乳品知識，分析乳品種類與營養標示，設計「一週乳品補給行動計畫」。



表現任務導向的素養學習：完成「乳品知識大挑戰」、「乳品偵探隊探究單」（含乳品關係、健康選擇、保存方法），培養判斷與生活應用能力。



四學模式：自學閱讀、導學提問澄清、共學合作探究、互學發表回饋。



因材網AI-e度之運用：學生可透過e度AI提出問題、查詢資料、澄清觀念，以輔助自學、共學和互學的思考歷程。





學習目標



知識與動機：認識乳品的種類與營養，理解KWL策略回顧既有知識，提出疑問，並建立探索乳品營養與健康價值的初步概念。



分析與應用：分析乳品的營養、健康及保存與選購的關係，了解如何正確選擇與保存乳品，展現健康判斷力與生活應用能力。



實踐與反思：設計並實作乳品補給行動計畫，透過分享與回饋，反思實作成果並調整健康飲食習慣與自我照能力。



「乳」獲健康大作戰： 我的健康選擇與保存攻略！

課程內容

互動交流區

參考資料

學習歷程

共同編輯區

▶ 活動一：KWL乳品知多少



▶ 活動二：乳品偵探隊



▶ 活動三：「乳品補給站」行動計畫



▶ 乳品補給站（延伸資源）



▶ 組內共學一：乳品知識大挑戰



▶ 組內共學一：一週乳品補給計畫



活動小提醒



仔細閱讀，找到重點



分工合作，互相討論



依據證據，做出判斷



落實健康，聰明生活



第四段



我們以為的『專業 & 能力』
都是慢慢堆疊來的



專業是慢慢累積出來的



1



先看見問題

2



開始嘗試

3



留下經驗與證據

4



逐漸形成
自己的方法



第一次做得不完整，不代表失敗；只要知道下一次該改哪裡，專業就已經開始累積。

——專業是累積出來的——



第一次做得不完整，不代表失敗；只要知道下一次要改哪裡，專業就已經開始累積。



不是叫你多做，而是讓你未來少被追著跑



給年輕營養師的一段提醒

1



真正的輕鬆

真正的輕鬆，
不是逃避挑戰，
而是因為**累積了方法、
經驗與能力**，
面對任何困難，
都能從容應對。

2



把工作變成成長

年輕營養師在學校午餐現場，
每天都在面對挑戰。**把每一次經驗，
化為專業；累積成自己的成長。**
十年、二十年後，回頭看自己，
你會發現，那些曾經以為只是工作，
其實都成了自己的**能力與價值**。

3



理解孩子，豐富自己

這份成長，最終也會回到我們自己的
生活。當我們**更理解孩子**，
將能以更好的方式與他們溝通，
成為他們**願意信任、
願意親近的大人**。

