

衛生福利部國民健康署

「104 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」

104-3 版

中華民國 104 年 5 月 7 日

一、緣起

健康的飲食習慣需有健康的環境支持，為提供兒童安全、營養、均衡的飲食環境，目前教育部已參照我國每日飲食指南之國中小學童一日飲食建議量(全穀根莖類 10-18 份；低脂乳品類 1.5-2 份；豆魚肉蛋類 4-8 份；蔬菜類 3-5 份；水果類 2-4 份；油脂與堅果種子類 5-8 份)，針對校園食品及學校午餐訂定相關規範。惟因校外周邊手搖飲料、速食店、炸物攤林立，為改善兒童飲食習慣及減少肥胖發生，行政院消費者保護處於 103 年 3 月 17 日召開「如何降低兒童高熱量低營養飲食等相關事宜」會議，會議結論請本署邀集學者專家及各地方政府，針對國中小學校周邊之連鎖早餐店及超商所販售之早餐、飲料及點心，研議以分區或專區標示警語方式(每日攝食不要超過幾次、不宜過量食用等)，擬定健康飲食之輔導計畫，並持續加強辦理教育宣導，爰本署邀請專家學者訂定本輔導示範計畫。

二、計畫適用項目

- (一) 場所：由各縣市衛生局於轄區內自行選擇示範學校，不限示範校區的數目，全國各公、私立國小及國中皆可。
- (二) 範圍：距離學校 500 公尺以內(兒童走路 10 分鐘約 500 公尺)。
- (三) 輔導對象：超商(或傳統雜貨店/柑仔店)、早餐店、速食店、飲料店。
- (四) 輔導飲食類別：
 1. 飲品：非酒精性液態飲料。
 2. 點心：指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其他營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正

偏食之功用。

3. 早餐：於上午進食之正餐。

三、目標

104 年縣市衛生局所輔導之店家皆須符合 1 星，若業者配合度高則鼓勵輔導業者至 2 星或 3 星。各星級定義如下：

(一)1 星：業者推出符合「點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表」（如附件 1-1）及「點心、飲品及早餐套餐設計原則及注意事項」（如附件 1-2）之健康餐飲。

(二)2 星：業者推出符合附件 1 之健康點心、飲品及早餐套餐，並標示所屬之六大類食物分類。

(三)3 星：業者推出符合附件 1 之健康點心、飲品及早餐套餐，且需符合點心、飲品及早餐飲食營養建議（如附件 2-1 及 2-2），並標示熱量及六大類食物份量。

（105 年推動校園周邊健康飲食輔導計畫，需提高輔導業者為 2 星或 3 星。）

四、執行方式

由各縣市衛生局針對所選擇學校周邊之超商（或傳統雜貨店/柑仔店）、早餐店、速食店及飲料店進行輔導，重點項目如下：

(一)依業者配合情形進行輔導：

1. 輔導業者推出符合「點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表」（如附件 1-1）及「點心、飲品及早餐套餐設計原則及注意事項」（如附件 1-2）之健康餐飲（1 星）。

2. 輔導業者推出符合附件 1 之健康點心、飲品及早餐套餐，並標示所屬之六大類食物分類（2 星）。

3. 業者推出符合附件 1 之健康點心、飲品及早餐套餐，且需符合點心、飲品及早餐飲食營養建議（如附件 2-1 及 2-2），並標示熱量及六大類食物份量（3 星）。

- (二) 輔導業者提供「無糖」飲品，供消費者選擇。
- (三) 將已輔導之點心、飲品及早餐套餐組合以分區或專區（如放置離店門口最近處或易取得的地方）方式展售，並鼓勵購買。
- (四) 輔導加強健康飲食促銷策略，例如搭配蔬菜沙拉、水果等的套餐組合價格不得高於搭配薯條、薯餅、甜飲品等的套餐組合價格。

五、由各衛生局依附件 1-1（點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表）、附件 1-2（點心、飲品及早餐套餐設計原則及注意事項）、附件 2-1（國中小學生早餐飲食及營養建議）及附件 2-2（飲品及點心之營養建議），針對超商（柑仔店）、早餐店、速食店、飲料店餐飲業者辦理營養教育；請衛生局與教育局合作辦理營養教育，提升學童及家長健康識能，選擇均衡飲食。

六、本輔導計畫經費可於本署補助縣市衛生局辦理之「104 年社區健康營造計畫」或「104 年度補助地方推動衛生保健工作計畫」之子計畫「健康體能暨代謝症候群及肥胖防治」或「104 年推動健康照護機構參與健康促進工作計畫」支應，並請衛生局多結合地方資源辦理。

七、參考資料

(一) 國中小學每日飲食指南

食物種類	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級	國中
熱量 (大卡)	1650-2100	1950-2350	2050-2800
	10-14 份	12-16 份	12-18 份
全穀根莖類	未精緻 1/3 以上 (包括根莖雜糧：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、豆薯等)		
	少選擇全穀根莖類替代品 (如不建議甜不辣、米血糕等)		
低脂乳品類	1.5 份	1.5 份	1.5-2 份
豆魚肉蛋類	4-6 份	6 份	6-8 份
	少選擇魚肉類半成品 (如不建議各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊等)		
蔬菜類	3-4 份	3-4 份	4-5 份
水果類	2-3 份	3-4 份	3-4 份
油脂	4-5 份	4-5 份	5-7 份
堅果種子類	1 份	1 份	1 份

(二)校園飲品及點心販售範圍

(三)學校午餐食物內容及營養基準

附件 1-1、點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表

食品類別 ^{註1}	可每天吃	偶爾吃	盡量少吃
定義	豐富營養、可促進健康的食品，通常是指新鮮、天然、原味，且油、糖較少、熱量適中、營養高的食品	熱量及油、糖略高，營養稍低的食品	高熱量（高油、高糖）低營養的加工食品
全穀根莖類	各種蒸煮烤之 - 糙米飯（粥）、紫米飯（粥）、五穀雜糧、白米飯（粥） - 芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等 - 全麥製品 ^{註2} （吐司、麵包、漢堡麵包、饅頭等）、白饅頭 - 無/低糖 ^{註3} 之紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶	- 早餐穀片、煎蘿蔔糕 - 炒飯/麵/米粉、陽春麵（不加肉燥） - 貝果、非全麥吐司/麵包/漢堡麵包、鬆餅（不外加糖） - 紅豆湯、綠豆湯、薏仁漿、燕麥奶	- 蛋糕、甜甜圈、雙胞胎、牛角麵包、可頌麵包、各式麵包（菠蘿、奶酥、肉鬆、夾心） - 薯條、薯餅、油條、燒餅、蔥油餅、韭菜餅、酥餅、水煎包、煎餃 - 油飯、油麵、滷肉飯、米血糕、甜不辣 - 蚵仔/大腸麵線 - 米漿
乳品類	- 脫脂/低脂鮮乳、原味脫脂/低脂奶粉、原味脫脂/低脂保久乳、無/低糖 ^{註3} 之原味優酪乳/優格 - 低脂乳酪/起司	- 全脂鮮乳、原味奶粉、原味保久乳 - 原味優酪乳/優格 ^{註4} - 乳酪/起司	- 稀釋乳酸飲料、調味乳、調味優酪乳/優格 - 調味奶粉、果汁奶粉 - 煉乳
豆魚肉蛋類	- 蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋、無/低糖 ^{註3} 豆漿、板豆腐、豆乾、濕豆包 - 蒸、煮、烤瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）、水煮鮪魚	- 豆漿 ^{註4} - 皮蛋、炒蛋、煎蛋 - 煎瘦肉（牛、羊、豬、雞、魚等）	- 煎炸裹粉之肉排或肉塊，如：豬排、雞排、雞翅、雞塊/球、魚排、蝦排 - 肉/魚鬆、火腿、培根、香腸、熱狗、蝦捲、丸子、火鍋料、漢堡排等各式加工品 - 肥肉、三層肉、絞肉 - 麵筋、油炸豆包/豆皮、百頁豆腐 - 油漬鮪魚 - 鹹豆漿
蔬菜類及水果類	- 各種水煮、涼拌蔬菜、少量油炒青菜（不加肉燥） - 各種新鮮水果 - 生菜沙拉（和風醬少許）	- 100%純果（蔬菜）汁（不加糖） - 水果乾（不加糖）	- 稀釋果汁飲料、水果罐頭、果醬 - 油炸蔬菜、洋蔥圈 - 蜜餞、水果乾（加糖）
油脂與堅果	- 腰果、杏仁、核桃、開心果、	- 各式烹調油、天然奶油	- 乳瑪琳/瑪琪琳、人造奶油、

食品類別 ^{註1}	可每天吃	偶爾吃	盡量少吃
種子類類	花生、瓜子、葵花子、南瓜子		奶精、巧克力(醬)、花生醬、奶油球、鮮奶油
飲品	- 白開水	無糖紅茶、綠茶	- 含糖紅茶/綠茶 - 奶茶、咖啡 - 汽水、可樂、熱可可、麥芽飲品 - 運動飲料
備註	-漢堡、蛋餅、御/中式飯糰、三明治、包子、水餃、餛飩等，內餡建議選擇瘦肉。 -烹調方式建議選擇蒸、煮、烤、川燙等方式，煎、炒時減少用油。 -建議減少美奶滋、沙拉醬、凱薩醬、千島醬、和風醬、醬油、醬油膏、番茄醬、胡椒鹽等調味料之使用。		

註：

1. 設計點心、飲品及早餐套餐時，多選擇「可每天吃」之食品、少選擇「偶爾吃」之食品，不使用「盡量少吃」的食品作搭配。
2. 符合食品藥物管理署之「全穀產品宣稱及標示原則」，固體產品所含全穀成分占配方總重量百分比51%(含)以上，始可以全穀產品宣稱，若產品中單一穀類占配方總重量百分比51%以上，可以該穀類名稱進行產品命名(如：全麥00、全蕎麥00等)。
3. 符合食品藥物管理署之「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，該食品若標示「無糖」，其每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含糖量不得超過0.5克；該食品若標示「少糖」或「低糖」，其每100公克之固體(半固體)所含糖量不得超過5克；其每100公克之液體所含糖量不得超過2.5克。
4. 豆漿及優酪乳添加之糖類所提供之熱量需低於總熱量之30%。

附件 1-2、點心、飲品及早餐套餐設計原則及注意事項

一、 早餐店:

(一) 食材方面:

1. 避免提供加工半成品，如：肉/魚鬆、火腿、培根、漢堡排、香腸、熱狗及雞塊等；多使用未加工品，如里肌肉、雞肉、蛋及水煮鮪魚等。
2. 避免提供高油的食物，如可頌麵包、油條、薯餅、薯條、洋蔥圈、雞塊/球、炸雞排、炸豬排等。
3. 主食以未精製全穀根莖類為主，如全麥土司、全麥漢堡、玉米、紫米等。
4. 飲品中盡量提供低脂原味乳品、無/低糖豆漿或無/低糖之原味優酪乳供學童選擇。
5. 盡量在餐點中加入蔬菜類及水果類，如蔬菜蛋餅、蔬果三明治等，且注意蔬菜及水果的保存及清潔。

(二) 製備方面:

1. 減少餐點中高油、高糖、高鹽的調味醬料，如：美奶滋、沙拉醬、凱薩醬、千島醬、和風醬、醬油、醬油膏、番茄醬、胡椒鹽等。
2. 烹調方式以少油、少鹽及少糖為主，如蒸、煮或烤，油煎及炒時減少用油量。
3. 肉類食物應煮熟。
4. 食物應避免燒焦、烤焦。

(三) 其他:

1. 盡量提供較符合國中小學生早餐飲食及營養建議之早餐套餐供學童選擇。
2. 使用包裝標示清楚完整的食品原料。
3. 注意餐點的保存，餐點包裝後不得於室溫下放置超過 2 小時。
4. 不主動提供額外的調味醬料，如：醬油、醬油膏、番茄醬、胡椒鹽等。

二、 超商：

(一) 食材方面:

1. 避免含加工半成品之餐點，如：火腿、培根、漢堡肉、香腸、熱狗及雞塊等；多提供含未加工品，如里肌肉、雞肉、蛋及水煮鮪魚之餐點。
2. 主食以未精製全穀根莖類為主，如全麥土司/漢堡包、地瓜、玉米、紫米等。
3. 早餐套餐應盡量搭配低脂原味乳品、無/低糖豆漿或無/低糖之原味優酪乳供學童選擇。
4. 盡量在餐點中加入蔬菜類及水果類，如：增加餐點中蔬果的份量或將蔬菜沙拉和水果列入早餐套餐組合。
5. 避免經煎炸裹粉等烹調方式的食材，如：炸雞排、炸豬排等。
6. 減少經醬燒、紅燒、鹽漬等烹調方式的食材。

(二) 製備方面:

減少餐點中高油、高糖、高鹽的調味醬料，如：美奶滋、沙拉醬、凱薩醬、千島醬、和風醬、醬油、醬油膏、番茄醬、胡椒鹽等。

(三) 其他:

1. 有效利用包裝上之營養標示資訊，盡量提供較符合國中小學生早餐飲食及營養建議之早餐套餐供學童選擇。
2. 早餐套餐應避免高油、高鹽、高糖的食物做搭配，如可頌麵包或蛋糕搭配各式含糖飲料。

三、速食店：

(一) 食材方面：

1. 避免含加工半成品之餐點，如：火腿、培根、香腸、熱狗及雞塊等。
2. 避免提供高油的食物，如：雞塊、雞米花、炸雞、洋蔥圈、薯條、薯餅等。
3. 主食以未精製全穀根莖類為主，如玉米、地瓜、全麥吐司、全麥漢堡等。
4. 飲品中盡量提供低脂原味乳品、無/低糖豆漿或無/低糖之原味優酪乳供學童選擇。
5. 盡量在餐點中加入蔬菜類及水果類，如：增加餐點中蔬果的份量或將蔬菜沙拉和水果列入早餐套餐組合。

(二) 製備方面：

1. 減少餐點中高油、高糖、高鹽的調味醬料，如：美奶滋、沙拉醬、凱薩醬、千島醬、和風醬、醬油、醬油膏、番茄醬、胡椒鹽等。
2. 烹調方式以少油、少鹽及少糖為主，如蒸、煮或烤，油煎及炒時減少用油量。
3. 肉類食物應煮熟。
4. 食物應避免燒焦、烤焦。

(三) 其他：

1. 盡量提供較符合國中小學生早餐飲食及營養建議之早餐套餐供學童選擇。
2. 使用包裝標示清楚完整的食品原料。
3. 注意餐點的保存，餐點包裝後不得於室溫下放置超過 2 小時。
4. 不主動提供額外的調味醬料，如：番茄醬、胡椒鹽、糖漿、果醬等。

附件 2-1、「國中小學生早餐飲食及營養建議」

一、

	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級	國中 1-3 年級
熱量(大卡)	300-400	350-450	350-500
熱量的基準：以女生稍低活動至男生適度活動 DRIs 熱量扣除點心熱量 10% 的 1/5			
蛋白質(公克)	12-16	14-18	14-20
蛋白質的基準：佔熱量之 16%			
脂肪(公克)	<13	<15	<17
脂肪的基準：佔熱量之<30%			
碳水化合物 (公克)	41-54	47-61	47-67
碳水化合物的基準：佔熱量之 54%			
食物份數建議量			
全穀根莖類	2 份	2.5 份	2.5-3 份
低脂乳品類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
豆魚肉蛋類	0.5 份	0.5 份	0.5-1 份
蔬菜類、水果類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
油脂與堅果種子類	1 份	1.5 份	1.5 份

二、「國中小學生早餐飲食及營養建議 (純素食)」

	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級	國中 1-3 年級
熱量(大卡)	300-400	350-450	350-500
熱量的基準：以女生稍低活動至男生適度活動 DRIs 熱量扣除點心熱量 10% 的 1/5			
蛋白質(公克)	12-16	14-18	14-20
蛋白質的基準：佔熱量之 16%			
脂肪(公克)	<13	<15	<17
脂肪的基準：佔熱量之<30%			
碳水化合物 (公克)	41-54	47-61	47-67
碳水化合物的基準：佔熱量之 54%			
食物份數建議量			
全穀根莖類	2 份	2.5 份	2.5-3 份
豆類	1-1.5 份	1-1.5 份	1-2 份
蔬菜類、水果類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
油脂與堅果種子類	1 份	1.5 份	1.5 份

註:

1. 份數範圍:最低值適合女生活動量稍低者，最高值適合男生活動量適度者。不同活動量所需熱量參考國人膳食營養素參考攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs)。
2. 上表六大類食物份數係依熱量及三大營養素所佔熱量百分比設計，份數說明如下：

食物種類	份量說明
全穀根莖類 1 份 (重量為可食重量)	=糙米飯、雜糧飯、米飯 1/4 碗(50 公克) =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥半碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 20 公克 =中型芋頭 1/4 個(55 公克)、小蕃薯半個(55 公克) =全麥大饅頭 1/3 個(25 公克)或全麥土司 1/3 片(25 公克) =玉米 1/3 根(70 公克)、中型馬鈴薯半個(90 公克) =綠豆、紅豆、花豆、蠶豆 20 公克
豆魚肉蛋類 1 份 (重量為可食生重)	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(20 公克) =無糖豆漿 1 杯(260 毫升) =傳統豆腐 3 格(80 公克)或嫩豆腐半盒(140 公克) 或小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克)或五香豆干 4/5 片(35 公克)或(濕)豆腐皮 30 公克 =魚(35 公克)或蝦仁(30 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(60 公克)或白海參(100 公克) =去皮雞胸肉(30 公克)或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35 公克) =雞蛋 1 個(65 公克購買重量)或雞蛋白 70 公克或皮蛋 1 個(60 公克可食量)或鹹鴨蛋 1 個(60 公克可食量)或鵪鶉蛋 6 個(60 公克可食量)
低脂乳品類 1 份	=低脂或脫脂牛奶或優酪乳 1 杯(240 毫升) =低脂或脫脂奶粉 3 湯匙(25 公克) =低脂乳酪(起司)1 又 3/4 片(35 公克)
蔬菜類 1 份 (重量為可食重量)	=生菜沙拉(不含醬料)100 公克 =煮熟後相當於直徑 15 公分盤一碟或約大半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜菜等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約占半 2/3 碗
水果類 1 份 (重量為購買量)	=紅西瓜 1 片(365 公克)、小玉西瓜 1/3 個(320 公克)、美濃瓜(245 公克) =椪柑 1 個、桶柑 1 個(190 公克)、聖女蕃茄 23 個(175 公克)、水蜜桃(150 公克) =木瓜 1/3 個、百香果 2 個(190 公克)、櫻桃(85 公克)、加州李(110 公克) =粗梨、棗子(140 公克)、奇異果(125 公克)、香蕉(大 1/2 根、小 1 根)(95 公克) =青龍蘋果(小 1 個)、葡萄 13 個、龍眼 13 個(130 公克) =愛文芒果、哈密瓜(225 公克)、鳳梨 1/10 片(205 公克)

	=草莓(小 16 個)、柳丁 1 個(170 公克) =土芭樂 1 個(155 公克)
油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	=黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1 茶匙(5 公克) =瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、開心果 10 粒、核桃仁 2 粒(7 公克) 或 南瓜子 1 湯匙、葵花子 1 湯匙、各式花生仁 10 粒、腰果 5 粒(8 公克) =黑(白)芝麻 1 湯匙+1 茶匙(10 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克) =蛋黃醬 1 茶匙(5 公克)

附件 2-2、飲品及點心之營養建議：

一份供應量之熱量應在 250 大卡以下，其中由脂肪所提供之熱量應在 30% 以下、飽和脂肪所提供之熱量應在 10% 以下（但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿得不受上述脂肪熱量比例限制）；添加糖類所提供之熱量應在 10% 以下（但優酪乳、豆漿之添加糖量得占總熱量之 30% 以下）；鈉含量應在 400 毫克以下；烘焙食品（麵包、餅乾、米製品）油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之 40%，且油、糖個別所占之熱量亦不得超過總熱量之 30%。

前述用語定義如下：

- 一、鮮乳：指生乳經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁，並合於 CNS 3056 之鮮乳定義者。
- 二、保久乳：指生乳經高壓滅菌或超高溫滅菌後，以瓶（罐）裝或無菌包裝供飲用之乳汁，並合於 CNS 13292 之保久乳定義者。
- 三、豆漿：指符合國家標準 CNS 11140 之豆奶規格，粗蛋白質含量在百分之二·六以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 四、優酪乳：指符合國家標準 CNS 3058 之濃稠發酵乳或凝態發酵乳之規格，非脂肪乳固形物（MSNF）含量達百分之八以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 五、糖類：指單糖、雙糖之總稱。