

# 衛生福利部國民健康署

## 「107 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」

### 一、宗旨

健康的飲食習慣需有健康的環境支持，為提供兒童營養、均衡的飲食環境，教育部已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，本署自 104 年起推動「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」，由各地方政府衛生局於轄區內自行選擇示範學校，輔導校園周邊餐飲業者（超商或傳統雜貨店/柑仔店、早餐店、速食店及飲料店等），推出符合本署規範的點心、飲品及均衡飲食早餐套餐組合。105 年除輔導校園周邊店家之外，本署更強化全國連鎖業者之輔導，由 9 家連鎖早餐業者共同推出 39 道活力早餐、7 家連鎖飲料業者響應新減糖運動。106 年除持續輔導校園周邊及連鎖業者開發健康早餐、點心及飲品外，更推動包含早餐、超商、飲料、速食及餐盒等 5 類連鎖業者進行 6 大類食物份數及熱量的標示，以帶動產業健康化的連鎖效應。為促進學生健康及延續執行成效，107 年起將提升示範學校的涵蓋率，鼓勵校園周邊餐飲業者提供符合健康飲食原則之餐飲品項，並倡議業者重視糖危害，推出無添加糖之餐飲，以營造校園周邊健康飲食環境。

### 二、目標

校園周邊餐飲業者提供較符合健康飲食原則之餐飲品項，同時強化及落實學生對健康飲食的選擇能力。

### 三、職掌分工

- (一) 主辦單位：衛生福利部國民健康署。
- (二) 協辦單位：教育部國民及學前教育署。
- (三) 執行單位：各地方政府衛生局。
- (四) 配合單位：各地方政府教育局（處）、學校。

#### 四、計畫適用項目

- (一) 場所：國中、小學等校園周邊餐飲業者。
- (二) 辦理學校數之目標設定（附件 1-1）：各縣市於所在行政區內自行選擇示範學校，示範學校目標數之設定，應訂定短、中、長程計畫逐年擴展，107 年度建議輔導之學校數應達縣市所屬 3 成含以上之國中、小學校數。
- (三) 縣市辦理「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」學校之周邊商店總數目標設定（附件 1-2）：縣市辦理「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」的國中、小學校之周邊商店總數，建議應達 3 成含以上之商店參與。
- (四) 校園周邊範圍定義：以距離學校 500 公尺以內為原則（兒童走路 10 分鐘約 500 公尺）之校園周邊餐飲業者，實際距離各縣市可視校園周邊餐飲業者分布情形因地置宜調整。
- (五) 周邊商店總數定義：優先輔導登載於衛生福利部食品藥物管理署「非登不可平台」之餐飲類、通路類，過濾所轄辦理「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」的國中、小學校之周邊商店（超商或傳統雜貨店/柑仔店、早餐店、速食店及飲料店等）。
- (六) 輔導飲食類別：
  1. 飲品：非酒精性液態飲料，提供至少 1 項無糖飲品菜單。
  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。

#### 五、執行方式（附件 2）

- (一) 地方政府衛生局（處）應主動邀集地方政府教育局（處）舉行年度校園周邊健康飲食輔導示範計畫溝通會議，討論所轄整體推動策略。
- (二) 地方政府之衛生、教育單位共同透過會議、問卷等調查方式，與所轄參與動機較強烈之學校合作。

(三)由執行單位進行資源盤點，例如地方政府衛生局(所)、教育局(處)及合作學校等，綜整其人力、物力、預期可輔導之業者數量及類別等。

(四)由各地方政府衛生局透過「地方推動衛生保健工作計畫」進行輔導，107年度需輔導縣市所屬國中、小3成以上學校，其他階段性量化目標可由執行單位依城鄉差距等因素自行訂定。

(五)由執行單位針對所選擇校園周邊之業者如超商(或傳統雜貨店/柑仔店)、早餐店、速食店及飲料店進行輔導：

1. 超商(或傳統雜貨店/柑仔店)、早餐店、速食店：

(1)執行單位可輔導業者推出1項以上無糖飲品菜單、符合附件3(附件3-1「點心、飲品及早餐套餐建議選擇食品表」及附件3-2「點心、飲品及早餐套餐設計原則及注意事項」)之健康早餐套餐、點心及飲品(以下簡稱健康餐飲)，若輔導之健康餐飲能進一步依各年齡層學童推出符合附件4-1及4-2之營養建議尤佳，並鼓勵自主性標示熱量及6大類食物份量(附件5)。

(2)鼓勵輔導之健康餐飲需同時推出促銷方案，以分區或專區方式展售(例如放置離店門口最近處或易取得的地方等)，或以價格差異策略鼓勵消費者購買(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)。

(3)可運用海報、單張或營養標示圖像等資源加強宣傳。

2. 飲料店：

(1)執行單位應輔導該業者推出1項以上無糖飲品菜單或符合附件3之健康餐飲，並應符合「食品安全衛生管理法」、「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」等相關規定。

(2)同時輔導業者利用張貼海報等方式鼓勵消費者選擇無糖產品。

3. 健康餐飲之促銷方案應符合衛生福利部105年1月1日實行之「不

適合兒童長期食用之食品廣告及促銷管理辦法」規定。

(六)由執行單位依附件 3 及附件 4，針對超商（柑仔店）、早餐店、速食店、飲料店等辦理健康飲食教育；並與教育局（處）及學校合作辦理健康飲食教育，提升學童及家長健康識能，選擇均衡飲食。

## 六、策略與執行需求

執行單位需進行相關計畫、資源及人力盤點與整合，針對示範校園周邊商家調查，建立輔導追蹤機制及訂定輔導目標，並於輔導後結合學校端鼓勵學生選購健康飲食；請學校協助結合校內既有的健康飲食教育、宣導資源等，強化學生對校園周邊健康飲食的選擇能力及實踐健康飲食行為。

\*執行單位輔導作業流程如附件 2。

策略	執行需求
資源盤點及人力整合	由執行單位進行相關計畫、資源及人力盤點與整合。地方政府衛生局（所）、教育局（處）、合作學校及社區等，綜整其人力、物力、預期可輔導之業者數量及類別等，研議輔導策略及擇定輔導之鄉鎮市區示範學校（各縣市輔導示範學校需涵蓋國中及國小）。
校園周邊商家調查	針對示範校園周邊商家調查（例如業者類別或數量等），建立輔導追蹤機制及訂定輔導目標（例如推出無糖飲品、健康早餐及點心之數量與促銷期間等）。
追蹤評估輔導情形及推動成效	建立輔導追蹤機制及訂定輔導目標；涵蓋業者輔導成效及學校配合情形，並結合學校端鼓勵學生選購健康飲食（例如運用本計畫海報、單張等資源加強宣傳；業者推出之健康餐點的宣傳情形及消費者接受度等；辦理有關本計畫之業者講習教育、師生家長說明會、講座活動等）。

七、本輔導計畫經費可於「107年度補助地方推動衛生保健工作計畫」支應，並請執行單位多結合地方資源辦理。

#### 八、參考資料

(一)教育部「學校衛生法」

(二)教育部「校園飲品及點心販售範圍」(請參照105年11月21日公告修正版)

(三)教育部「學校午餐食物內容及營養基準」

(四)衛生福利部「食品良好衛生規範準則」

(五)衛生福利部「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」

(六)衛生福利部「不適合兒童長期食用之食品廣告及促銷管理辦法」

(七)國中、小學每日飲食指南

#### 九、備註：

有關健康早餐組合示範、連鎖業者健康餐飲海報及各地方政府輔導成果之連結等資訊，一併放置本署網站以利下載運用：肥胖防治網>健康主題>聰明吃>正確營養觀>校園周邊飲食。

附件 1-1、「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」辦理學校數比率說明：

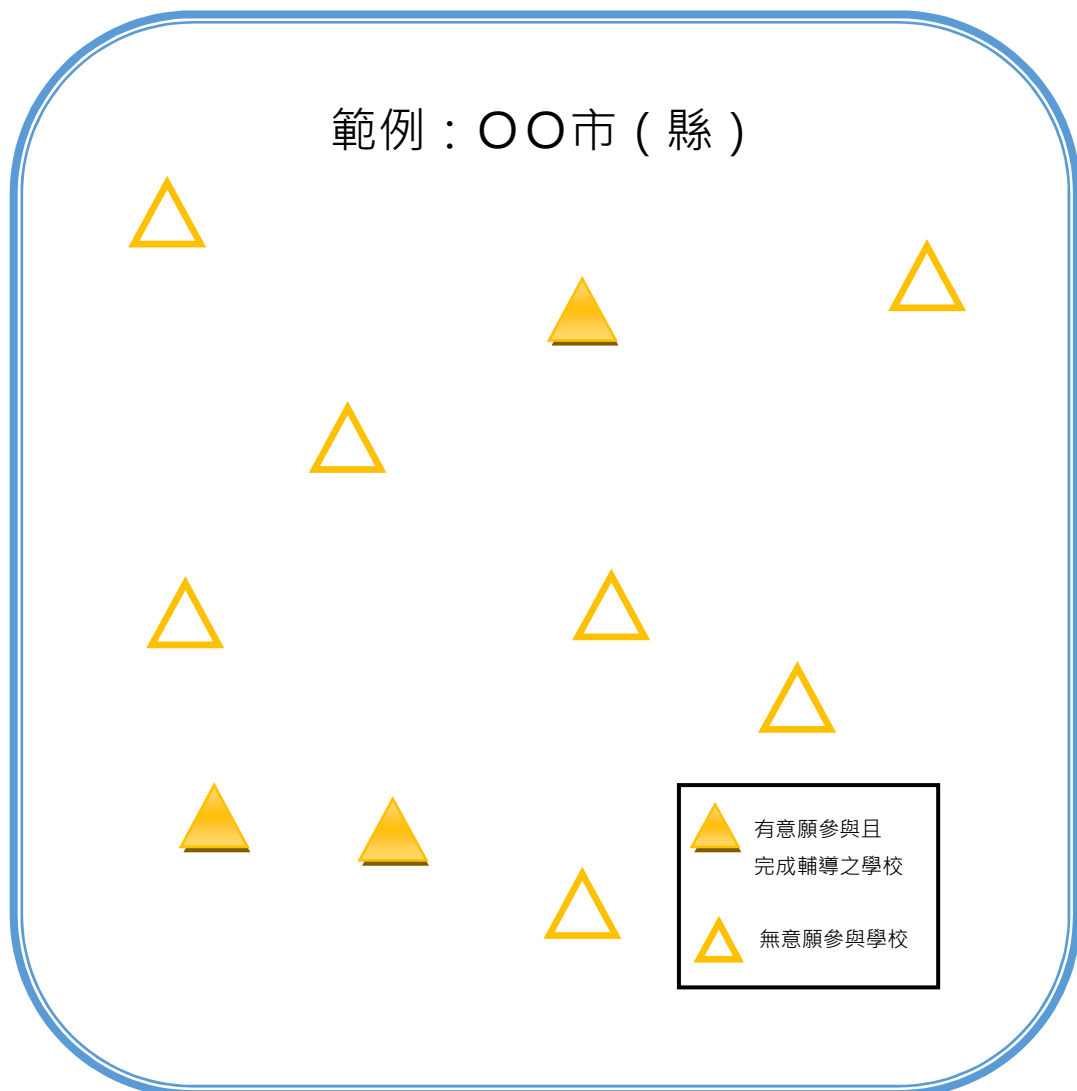
- 盤點轄內所有國中、小學校總數（分母）→找出有意願參與的學校，進行輔導（分子）。

$$\text{某縣市辦理學校數比率} = \frac{\text{轄內有意願參與且完成輔導之學校}}{\text{轄內所有國中、小學校總數}} \times 100\%$$

- 範例：

某縣市轄內共計 10 間國中、小學校，其中 3 間學校有意願參與「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」，且願意配合該縣市所屬相關局處（教育局、衛生局等）輔導，並辦理相關事宜，故該縣市辦理「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」之學校數比率為 3 成（3/10）。

$$\text{某縣市辦理學校數比率} = \frac{\text{轄內有意願參與且完成輔導之學校}}{\text{轄內所有國中、小學校總數}} = \frac{(3)}{(10)} \times 100\% = 30\%$$



附件 1-2、「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」學校之周邊商店執行比率說明：

- 找出有意願參與且願意配合該縣市所屬相關局處輔導之學校
  - 盤點出其周邊 500 公尺之餐飲業者總數
  - 透過「非登不可」平台，篩出可被輔導的店家總數（分母）
  - 開始輔導→完成輔導數（分子）
  - 得到執行比率

$$\text{周邊商店執行比率} = \frac{\text{（完成輔導的店家數）}}{\text{（有意願的學校校園周邊500公尺之可被輔導的店家總數）}} \times 100\%$$

- 範例：
  - (1) 某縣市轄內共計 10 間國中、小學校，其中 3 間學校有意願參與「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」，且願意配合該縣市所屬相關局處（教育局、衛生局等）輔導，並辦理相關事宜。
  - (2) 由該縣市逕自瀏覽衛生福利部食品藥物管理署「非登不可」平台上所登載之餐飲類、通路類，篩選這 3 間校園周邊 500 公尺有登錄於「非登不可」平台之超商或傳統雜貨店/柑仔店、早餐店、速食店及飲料店等總數（分母），以下頁範例圖示可篩出該縣市可被輔導之店家總數為 100 家（1 號學校 20 間店+2 號學校 50 間店+3 號學校 40 間店-2 號 3 號學校重複輔導的 10 間店），若要達到 4 成比率之目標值，則需輔導超過 40 間以上之店家。

某縣市如設定周邊商店完成輔導的執行比率目標值，訂定至少達到 4 成比率：

$$\begin{aligned} &= \frac{\text{（預計完成輔導的店家數）}}{\text{（3間學校校園周邊500公尺之篩出可被輔導之店家總數）}} \times 100\% \\ &= \frac{\text{（預計完成輔導的店家數至少需達40間店）}}{\text{（1號學校20間店+2號學校50間店+3號學校40間店-2號3號學校重複輔導的10間店）}} \times 100\% \\ &= 40\% \end{aligned}$$

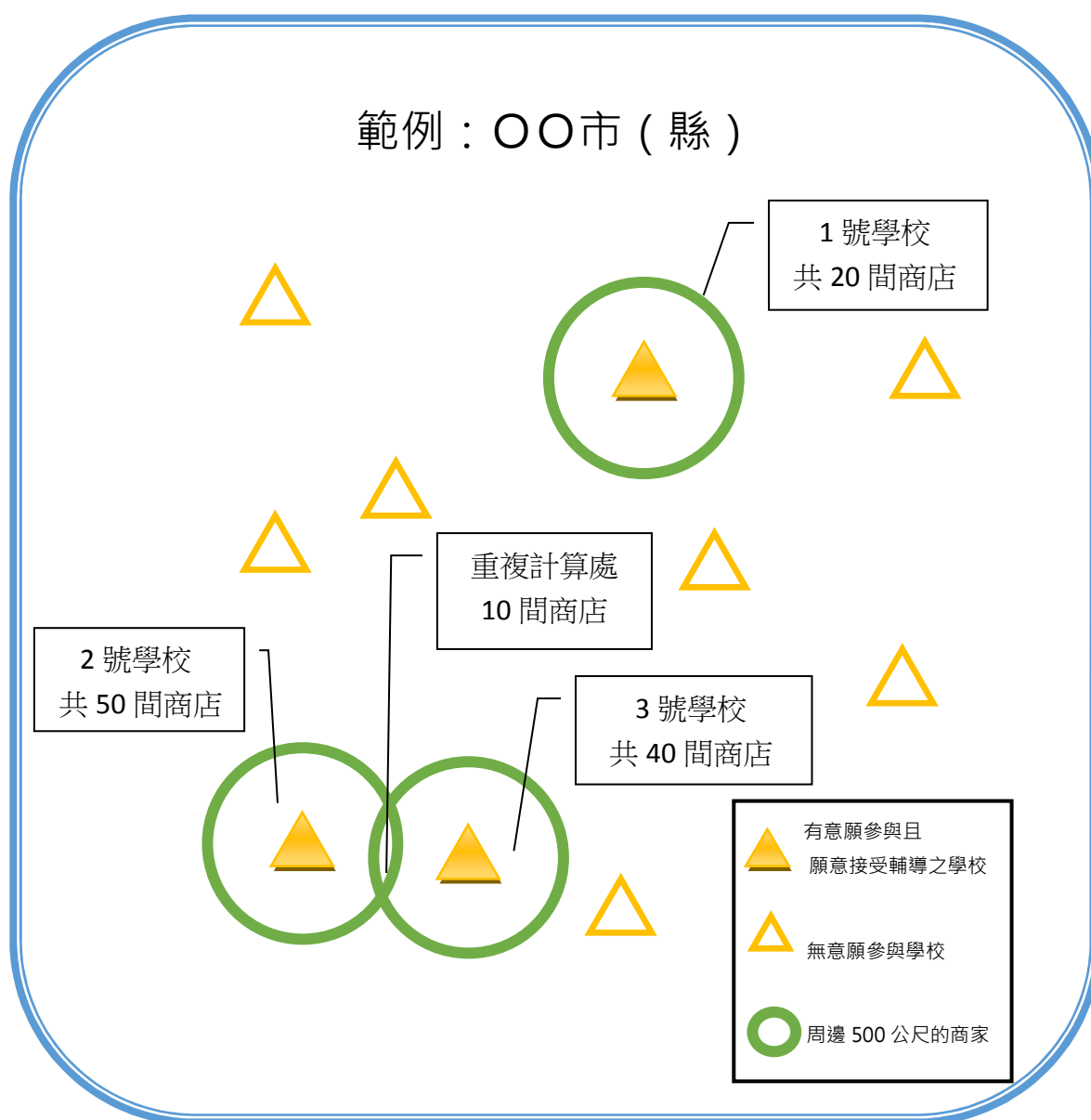
- (3) 設定好目標值，開始執行輔導，實際完成輔導的店家數如為 66 間店（分子），則可計算出輔導之校園周邊商店總數比率為 66%。

$$\begin{aligned} &= \frac{\text{（實際完成輔導的店家數）}}{\text{（3間學校校園周邊500公尺之篩出可被輔導之店家總數）}} \times 100\% \\ &= \frac{\text{（實際完成輔導的店家數為66間店）}}{\text{（1號學校20間店+2號學校50間店+3號學校40間店-2號3號學校重複輔導的10間店）}} \times 100\% \\ &= 66\% \end{aligned}$$

(4) 將年度執行成果回報國民健康署，成果報告中應詳述篩選原則、「校園周邊健康飲食輔導示範計畫」辦理學校數、校園周邊店家可受輔導之總數名單、實際受輔導店家數、輔導成果、其他等（成果統計表如附件 6）。

註 1：本計畫如執行單位結合「107 年度補助地方推動衛生保健工作計畫」之子計畫「營造健康生活環境」之資源辦理，前揭計畫主要係以輔導超商（或傳統雜貨店/柑仔店）、早餐店、速食店及飲料店等商店，推出至少 1 項無糖飲品，始可列入完成輔導之店家數。

註 2：各地方政府國中、小學數量，可參考教育部統計處年度各級學校名錄。





附件 2、「107 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」執行作業程序

流程圖

執行單位

資源盤點：整合相關計畫、資源並盤點人力，如地方政府衛生局（所）、教育局（處）、健促學校、社區營養教育點、大專院校食品營養相關科系等。  
設定目標：訂定可輔導之業者目標數，並研議輔導策略。

選定示範校區

商家調查：從「非登不可」系統搜尋示範校區周邊已登錄之超商（或傳統雜貨店）、早餐店、速食店及飲料店，列出清單，並依輔導目標訂定追蹤機制。

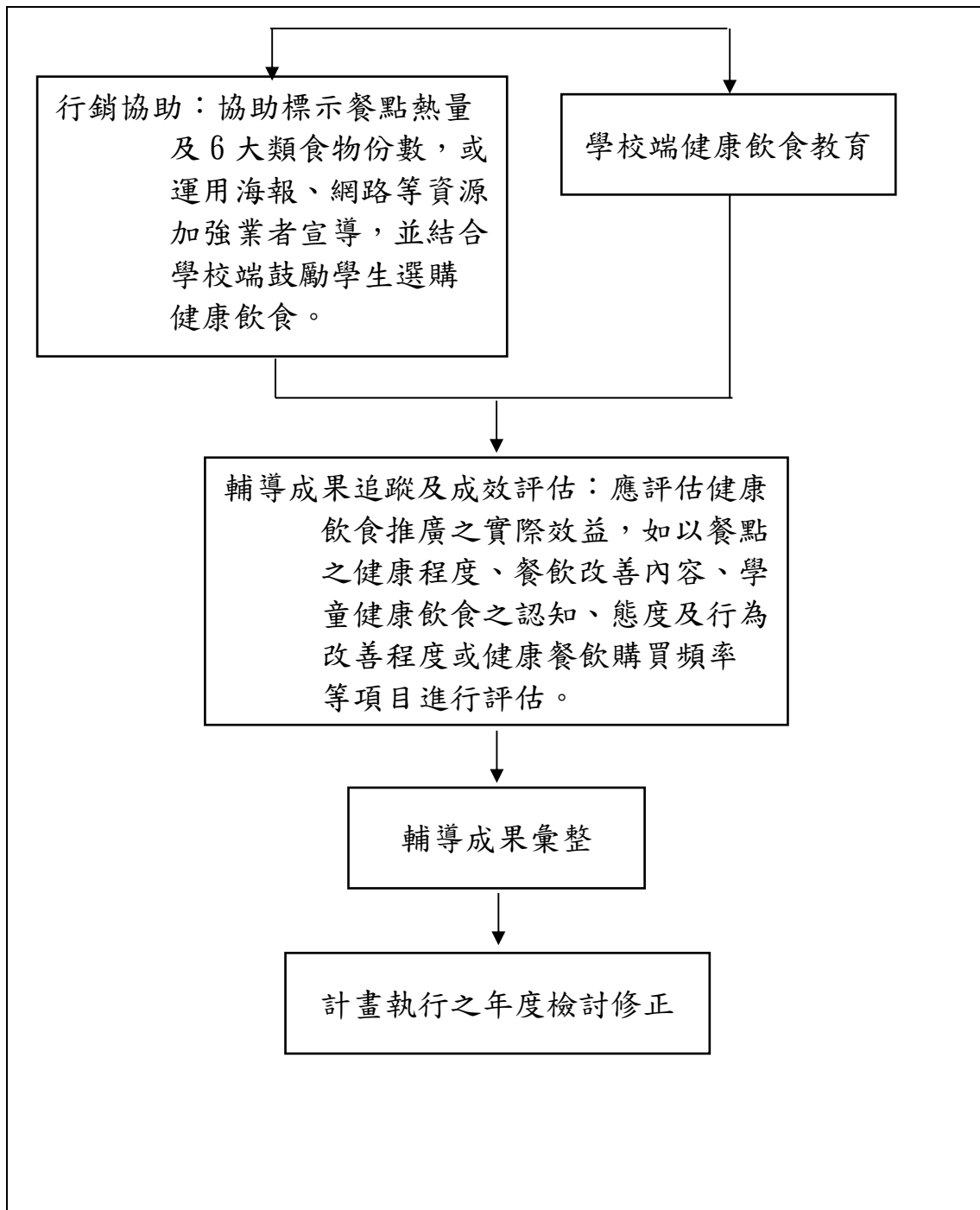
召開業者說明會/健康飲食教育訓練  
徵求有意願參與輔導之餐飲業者

與業者約定輔導時間  
（營業離峰時段）

營養師

現場輔導：分析餐點原料、拍照  
與業者討論產品行銷方法

提供餐點熱量及 6 大類  
食物份數計算結果



附件 3-1、早餐套餐、點心及飲品建議選擇食品表

食品類別 <sup>註1</sup>	可每天吃 (設計時多選擇此類)	偶爾吃 (設計時少選擇此類)	盡量少吃 (設計時不使用此類)
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
全穀雜糧類	各種蒸煮烤之 - 糙米飯(粥)、紫米飯(粥)、全穀雜糧、白米飯(粥) - 芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等 - 全麥製品 <sup>註2</sup> (吐司、麵包、漢堡麵包、饅頭等)、白饅頭 - 無/低糖 <sup>註3</sup> 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 - 勾芡濃湯類
乳品類	- 鮮乳、原味奶粉、原味保久乳、無/低糖 <sup>註3</sup> 之原味優酪乳/優格 - 乳酪/起司	- 原味優酪乳/優格 <sup>註4</sup>	- 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
豆魚蛋肉類	- 蒸蛋、白煮蛋、滷蛋、茶葉蛋、無/低糖 <sup>註3</sup> 豆漿、板豆腐、豆乾、濕豆包 - 蒸、煮、烤瘦肉(牛、羊、豬、雞、魚等)、水煮鮭魚	- 豆漿 <sup>註4</sup> - 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 - 油漬鮭魚

食品類別 <sup>註1</sup>	可每天吃 (設計時多選擇此類)	偶爾吃 (設計時少選擇此類)	盡量少吃 (設計時不使用此類)
			- 鹹豆漿
蔬菜類 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 種子類	- 腰果、杏仁、核桃、開 心果、花生、瓜子、葵 花子、南瓜子	- 各式烹調油、天然奶 油	- 乳瑪琳/瑪琪琳、人造 奶油、奶精、巧克力 (醬)、花生醬、奶油 球、鮮奶油
飲品	- 白開水	不加糖的紅茶、綠茶、 鮮奶茶、新鮮果(蔬菜) 汁	- 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 3-2、早餐套餐、點心及飲品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. 主食以未精製全穀雜糧類為主，如全麥吐司、全麥漢堡、玉米、紫米等。
4. 飲品中盡量提供原味乳品、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。
6. 盡量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，並建議選用加碘鹽。

#### (二) 製備方面：

1. 減少餐點中高油、高糖或高鹽的調味醬料，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. 主食以未精製全穀雜糧類為主，如全麥吐司/漢堡包、地瓜、玉米、紫米等。
3. 早餐套餐應盡量搭配原味乳品、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。
7. 盡量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，並建議選用加碘鹽。

(二) 製備方面：

減少餐點中高油、高糖或高鹽的調味醬料，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. 主食以未精製全穀雜糧類為主，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。
6. 盡量供應含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物，並建議選用加碘鹽。

(二) 製備方面：

1. 減少餐點中高油、高糖或高鹽的調味醬料，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。

四、飲料店：

(一) 食材方面：

1. 盡量以鮮乳取代奶精或奶油球。
2. 盡量提供新鮮果（蔬菜）汁供選擇。

(二) 製備方面：

1. 提供無糖產品選擇。
2. 新鮮果（蔬菜）汁不額外添加糖。
3. 避免添加已調味含糖的珍珠、布丁、椰果、蒟蒻、糖漬梅子、百香果醬、柚子醬、金桔醬等）。

五、備註：

- (一) 具營業登記之連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業之現場調製飲料，應依衛生福利部 104 年 7 月 20 日公告之「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」辦理標示。
- (二) 相關衛生規範應符合衛生福利部 103 年 11 月 7 日發布之「食品良好衛生規範準則」(GHP)，包括：餐飲業使用之竹製、木製筷子或其他免洗餐具，應用畢即行丟棄；共桌分食之場所，應提供分食專用之匙、筷、叉及刀等餐具。

附件 4-1、「國中、小學生早餐飲食及營養建議」

一、「國中、小學生早餐飲食及營養建議（一般飲食）」

	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			
全穀雜糧類	2 份	2.5 份	2.5-3 份
乳品類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
豆魚蛋肉類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
蔬菜類	合計 0.5-1 份	合計 0.5-1 份	合計 0.5-1 份
水果類			
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			
全穀雜糧類	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	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
水果類			
油脂與堅果種子類	1 份	1.5 份	1.5 份

備註：

1. 國小、國中膳食營養素參考攝取量如下表：

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
全穀雜糧類	10-14 份	12-16 份	12-18 份
	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)		
	少選擇全穀雜糧類替代品 (如不建議甜不辣、米血糕等)		
乳品類	1.5 份	1.5 份	1.5-2 份
豆魚蛋肉類	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

2. 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可參考國人膳食營養素參考攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs)。

3. 6 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，可參考 6 大類食物代換份量表。

#### 附件 4-2、點心及飲品之營養建議：

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%；反式脂肪酸應為 0。

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 發酵乳（3.1）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、百分之百果（蔬菜）汁：指符合國家標準 CNS2377 水果及蔬菜汁飲料（已包裝）之天然果汁、天然蔬菜汁、綜合天然果汁、綜合天然蔬菜汁及綜合天然果蔬汁定義者。
- 六、糖類：指單醣、雙醣之總稱。

## 附件 5、餐飲業者 6 大類食物類別及份數之自主性宣導標示

為宣導每日應攝取之 6 大類食物類別及份數，國民健康署以「包裝食品營養標示應遵行事項」訂定之每日熱量攝取參考值（2000 大卡）為基準，完成每日飲食建議量（6 大類食物類別及份數）之圖樣設計 1 款，如下，各地方政府可輔導轄內餐飲業者自主性標示於所販售之餐飲（餐飲所含之 6 大類食物類別及份數，建議應由專業營養人員評估），共同營造社區營養健康的環境。



範例：餐飲業者自主性標示於所販售之餐飲



附件 6-1、「107 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」OO 縣市輔導成果-資訊總表 (參考格式)

(1) 所轄國中、小學總數：          間。			
(2) 參與校園周邊健康飲食輔導計畫之國中、小學總數：          間。			
(3) 參與校園周邊健康飲食輔導計畫之國中、小學，透過非登不可平台過濾出的周邊商店總數：          間。			
(4) 完成輔導之周邊商店總數：          間。			
(1)：所轄國中、小學名稱	(2)：參與校園周邊健康飲食輔導計畫之國中、小學名稱	(3)：校園周邊健康飲食輔導計畫之國中、小學的周邊商店名稱	(4)：完成輔導之周邊商店名稱

附件 6-2、「107 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」OO 縣市輔導成果-無糖飲品部分

區域別		輔導執行單位 (請勾選)			輔導示範學校 (國小)	輔導示範學校 (國中)	縣市單位 名稱	電話	e-mail
縣市名	鄉鎮市區	衛生局(所)	社區健康 營造單位	健康促進醫院					

區域別		輔導示範學校 (國小)	輔導示範學校 (國中)	店家名稱	電話 (含區域 碼)	地址	營業 時間	無糖飲品 名稱	照片	促銷方式 (請勾選)				促銷期間
縣市名	鄉鎮市區									折價	分區展售	張貼文宣	其它 (請說明)	

附件 6-3、「107 年校園周邊健康飲食輔導示範計畫」OO 縣市輔導成果-其他餐飲部分

區域別		輔導執行單位 (請勾選)			輔導示範學校 (國小)	輔導示範學校 (國中)	縣市單位 名稱	電話	e-mail
縣市名	鄉鎮市區	衛生局(所)	社區健康 營造單位	健康促進醫院					

區域別		通過輔導 健康餐飲 類別 (請勾選)		輔導示範 學校 (國小)	輔導示 範學校 (國中)	店家 名稱	電話 (含區 域碼)	地址	營業 時間	健康 餐飲 名稱	照片	熱量 (大卡)	6 大類食物 (份數)						促銷方式 (請勾選)				促銷 期間
縣市 名	鄉鎮 市區	早餐 套餐	點心										水果 類	蔬菜 類	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	乳品 類	油脂 與堅果 種子類	折價	分區 展售	張貼 文宣	其它 (請說明)	