

投稿類別：國小各類議題

篇名：

你早餐了沒？進擊的早餐！

作者：

黃鈞淇。太昌國小。六年仁班

趙愛真。太昌國小。六年仁班

程利璟。太昌國小。六年仁班

林永裕。太昌國小。六年仁班

指導老師：

賴清雯老師、吳煜明老師

壹、前言

剛上五年級時，班上有同學每天把早餐的錢拿去買特大杯的珍珠奶茶帶來學校，除了當早餐之外，還放在桌上當作一天的飲料喝，而且還有同學跟進。這個風氣很快就引起小賴老師對我們早餐習慣及身體健康的注意。原來班上有同學早餐是不吃或亂吃，而且除了體育課或是有參加校隊的同學之外，我們平時是不運動的。於是，老師開始帶領我們班一起跑步、跳繩，一直到現在六年級了，我們已經養成全班運動的習慣，還代表學校參加跳繩比賽。

但是，說到「吃早餐」這方面的改變卻困難很多，因為早餐是每個人自己在上學前就解決了。董氏基金會在 2016 年的 1 月，引述國防醫學院公衛所最新研究指出，天天吃早餐的學童健康狀況，比沒吃或是每星期只吃 1 至 4 次的，不只健康狀況好很多而且學習能力也強。報導也指出，早餐除了要天天吃，吃得好也很重要。這些道理我們其實都知道，只是我們常常外食早餐或是買外面的早餐回來吃，匆匆忙忙有吃就好，完全沒有注意到我們到底吃什麼。

「好好吃早餐」是我們這個團隊的名字，正是這學期給自己定下的使命，從自己開始並邀請同學及家人跟我們一起「好好吃早餐」。我們的這份行動研究報告，包含三大部分：第一單元「早餐大體檢」：我們以調查研究法盤點太昌國小六年級小朋友的早餐習慣與內容，並以食品 and 食物這兩個相對性的概念，分析早餐的內容。第二部分「進擊早餐 Go Go Go」：我們記錄了在學校大家一起學習自己動手做簡易營養早餐的經驗，讓「好好吃早餐」不是空口號，而是實際可以真正在生活裡發生的行動。第三部分「如何才能好好吃早餐？」：我們發現同學們的夢幻早餐是高熱量的漢堡、雞排三明治和鐵板麵和甜滋滋的奶茶，因此我們認為，要真正實踐「好好吃早餐」我們的味蕾必須改變。因此，我們每一個人提出如何進行「味蕾改造工程」。

貳、正文

關心國人身心健康、強調預防重於治療的董氏基金會，在 2012 年對全國小學生早餐進行調查，發現國小學童有八成的小朋友是有吃早餐的，所以重點不是「你早餐了沒？」而是「你早餐吃什麼？」因為，調查裡發現，台灣 50.7% 的學童沒有「好好吃早餐」，他們選擇高糖、高油的極不健康或是不夠健康的早餐食物。不過，全國整體的情形是如此，我們太昌六年級小朋友的早餐情形是什麼狀況呢？我們參考「富台國小學童早餐食用情形調查報導」，試著自己調查周遭同學的吃早餐情形，進行「早餐大體檢」。

一、 早餐大體檢：這個單元包含兩個部分，首先我們調查六年級的同學早餐的內容，在就統計出來的餐點和飲料進行分析。早餐大體檢

(一) 六年級同學早餐情形微調查

研究方法、步驟及結果如下：

1. 研究對象：太昌國小六年級學童。
2. 研究工具：自編「太昌國小六年級學生早餐選擇吃/喝什麼」的調查問卷。
3. 研究方法：採用問卷調查法，統計問卷人數後，將統計結果換算成圓餅圖呈現。
4. 研究步驟：
 - (1) 編輯問卷的內容。

- (2) 到各班發出問卷，並回收。
- (3) 分類後，開始統計和分析發現。

六年級三個班的總人數 60 人，我們的問卷調查包含主食和飲料兩部分：一個是「六年級同學選擇吃什麼早餐」，再細分中式和西式早餐的選擇項目，製成統計表。另一個部分的問卷是關於：「六年級同學早餐選擇喝什麼」。

表 1-1 六年級同學選擇吃什麼中式早餐統計表

| 分類 | 蛋餅 | 蔥抓餅 | 煎餃 | 湯麵 | 小計 |
|----|----|-----|----|----|----|
| 人數 | 23 | 1 | 2 | 1 | 27 |

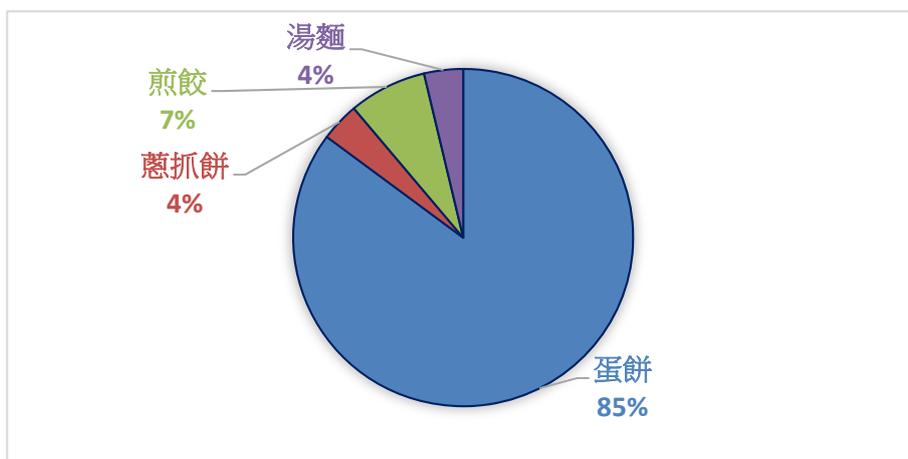


圖 1 六年級同學選擇吃什麼中式早餐圓餅圖

統計之後發現，喜愛吃中式蛋餅的同學紛紛表示：「蛋餅軟軟的，很好咬」、「我的蛋餅有時候會加培根或火腿，更好吃」。

表 1-2 六年級同學選擇吃什麼西式早餐統計表

| 分類 | 麵包 | 漢堡 | 三明治 | 鐵板麵 | 薯餅/薯條 | 熱狗/培根 | 鬆餅 | 小計 |
|----|----|----|-----|-----|-------|-------|----|----|
| 人數 | 4 | 13 | 10 | 1 | 1 | 3 | 1 | 33 |

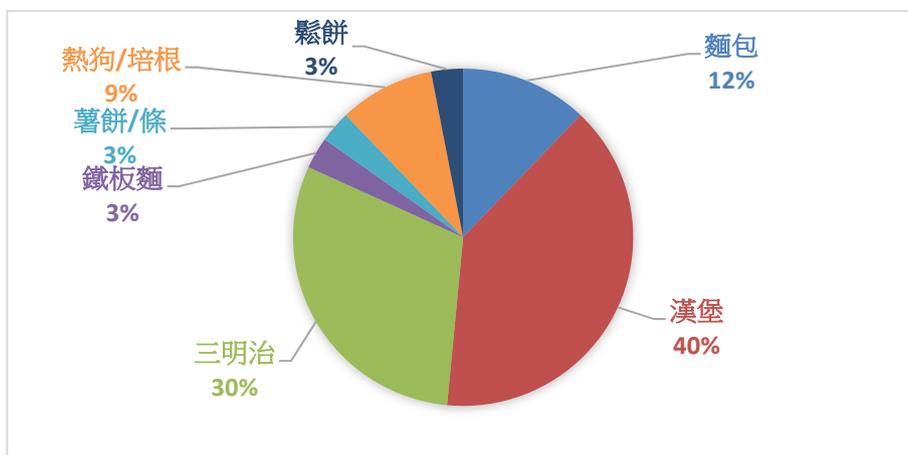


圖 2 六年級同學選擇吃什麼西式早餐圓餅圖

六年級同學選擇西式早餐當中，最受歡迎的是漢堡類 13 人，第二名的是三明治 10 人，人數相加就和吃蛋餅的相同，有同學說漢堡比較貴，所以就買三明治夾雞塊的，相同享受還可以省下零錢。所以漢堡和三明治只是長相、名稱不同，內容物差不多，同學的口味仍然是偏向用油煎炸、高油脂、高熱量的食品。

表 1-3 六年級同學早餐選擇喝什麼統計表

| 分類 | 奶茶 | 紅茶 | 綠茶 | 豆漿 | 果汁 | 咖啡 | 濃湯 | 鮮乳/ 優酪乳 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| 人數 | 23 | 18 | 1 | 9 | 4 | 1 | 2 | 2 |

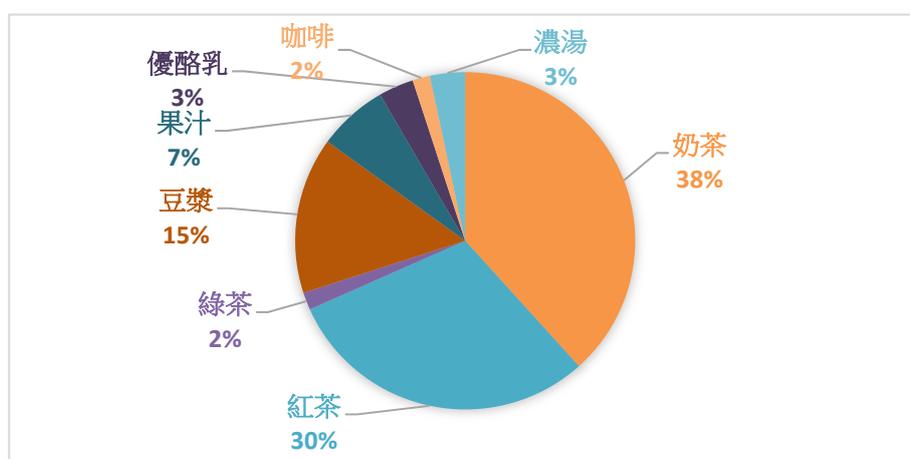


圖 3 六年級同學早餐選擇喝什麼圓餅圖

六年級同學不分男女，在早餐的飲料口味上，大多選擇奶茶或紅茶。有同學說家人不准他喝早餐店的奶茶，因為那是添加奶精的假奶茶，為了健康所以他選擇喝紅茶。甜甜的很好喝。

根據我們的調查，太昌國小六年級學生 100%(比全國八成要高)都有吃早餐，但是太昌國小學生的早餐飲食習慣，和 2012 年董氏基金會調查全國小朋友的早餐情況類似：偏向含糖量高的奶茶、紅茶...等飲料，不管中、西式餐點都以高油脂、高鹽分為主，例如：起司/培根/火腿口味的蛋餅、肉排漢堡和香雞三明治...等。這些早餐除了高油、高鹽、高糖，還有許多看不見的添加物隱藏在各種食品原料中，變成好好吃早餐的隱形殺手。

(二) 吃的是食品還是食物？

五年級的健康課裡曾學過如何區分食品與食物的差別，鼓勵我們「多吃真食物，不要吃食品」：食物廣義的是指我們生長發育、更新細胞、修補細胞、調節機能的營養物質，提供我各種活動的能量來源。這裡特別指「原形食物」，是希望我們多吃看得見原料形狀、能分辨出成分的食物。而相對於食物，食品指的是食物的加工品，尤其是添加供人食用的化學成分，讓成品的顏色和質地比較美觀和爽口，同時可以保存較久的時間（陳月卿，2015）。

我們有跟在早餐店工作的阿姨聊天，才知道我們從早餐店買的早餐幾乎都不是在早餐店製作的，而是跟上游廠商批發的「半成品」，在早餐店只有煮熟或是加熱而已。原來，我們吃的肉排漢堡、熱狗、雞塊和蛋餅皮等，都是工廠加工的「食品」，它們的原料都不是簡單純粹的肉或麵粉而已，雞塊、火腿和熱狗的肉很可能是合成的，漢堡更是混了化學成份的碎肉漿壓模而成的。連紅茶通常都不是直接茶葉沖泡而成，而是用煮「混合大茶包」或是茶精調配，再加上奶精和糖漿。所以基本上，我們從早餐店買到的熱騰騰的早餐，以食品居多，食物比較少。

我們也針對很受六年級同學歡迎的漢堡及奶茶進一步調查，對它們進行體檢：新竹國泰綜合醫院營養組的羅心余（2012），搜集新竹中學附近的早餐店提供的餐點，分析其中的熱量與營養成分。他們發現，一份漢堡類的早餐，有 496.35 大卡，油脂佔 52.72%，是熱量最高的早餐類型，果醬吐司類（325.96 大卡）是早餐店提供的主食中熱量最低的。蛋餅也很受歡迎，雖然不少同學表示如果有錢的話，他們其實還是比較喜歡漢堡，不過，一份蛋餅的熱量有 393.82 大卡，而蛋白質含量卻比漢堡高，所以蛋餅是比漢堡健康的選擇。

漢堡有很大的一個問題是，當身體長期吸收其中大量的高劑量脂肪，大腦就會產生一種化學反應，使人產生類似吸食毒品後引起的上癮反應。上癮之後會沒有節制的吃高脂高糖的食品，健康規律的飲食習慣會被破壞，並且不易恢復。這導致體內賀爾蒙失調而變得很胖（吃漢堡的壞處有什麼，2016）。

所以，漢堡和奶茶的體檢報告出來，它們一個是高油脂，一個是高糖分，兩者都會使人上癮，它們是好好吃早餐的大阻礙。

至於大受兒童歡迎的奶茶，我們無法實際「實驗測量奶茶裡到底有多少糖，不過權宜之計，就觀賞「下課花路米」節目裡有關於飲料裡的糖分的實驗。影片介紹兩種測出糖分的方法，除了是可以一直把飲料拿來煮，讓水分蒸發，剩下來的糖漿拿來量，就知道有多少糖分。還可以用測糖分的儀器，測出飲料裡的糖分。影片裡的實驗發現，300c.c.的汽水竟然含有十顆方糖的糖分。

另外，我們也從搜尋的資料知道，我們的媽媽和姊姊在外面買飲料時，常以為點「半糖」、「少糖」就是喝到比較健康的飲料而覺得很心安，其實是危險的觀念。因為根據健康雜誌的報導，原來我們認為低糖分的「微糖」飲料，雖然我們小朋友已經感覺很不甜了，但 700c.c.的「微糖」飲料有十顆方糖的糖分。雖然每個飲料店有些許差異，十顆是個平均值，但是，我們通常會喝的飲料店應該都是相去不遠啦！「奶茶好好喝」這本繪本裡的主角凱西公主，非常愛喝奶茶。每天三餐飯後喝一壺，下午茶喝兩壺，睡覺前也要喝一壺，甚至半夜醒來還要偷偷泡一壺。可想而知當然是變得越來越胖，醫生為她做體檢，發現她「體重過重，血壓、膽固醇和血糖通通偏高」（鍾安昀、劉清彥，2011）。

一、進擊的早餐

五年級時，我們的班導--小賴老師帶自己烤的麵包或餅乾到學校請全班品嚐，我們都覺得很好吃，結果發生一件大事：林永裕吃了老師的麵包，竟然引發過敏大爆發，他滿臉通紅、氣管腫脹，差一點喘不過氣，幸好護士阿姨緊急幫忙才平安無事。後來，我們才知

道永裕的過敏體質，嚴重到連一滴牛奶都不能喝，小賴老師的麵包裡加了牛奶，才會讓永裕產生如此嚴重的過敏現象。我們班從那時候開始，就學到要注意食品的成分。

老師自己做麵包，可以掌握裡面的成分。相對的，外面買的麵包和早餐食品，真不知裡面到底添加了什麼？我們因此也想跟老師一樣，自己動手做早餐。不過，正當我們興奮的大嚷「進擊早餐」時，老師把我們拉回現實。她說，做麵包工程比較浩大，尤其需要烤箱。我們調查之後發現，只有趙愛真和黃晏家有，因此，進擊的早餐活動從學做麵包開始並不切實際，不是人人都可以在家嘗試的，我們就從大家常吃也愛吃的果醬類開始學習。

早餐店的阿姨跟我們說，最受小朋友歡迎的果醬類吐司是「花生醬+巧克力」厚片。我們聽了都笑了，非常同意！除了林永裕因為擔心花生醬裡有大豆油，不能吃花生醬之外，我們三個人和兩位老師都愛吃花生醬。因此特別請老師的老師--姥姥來教我們怎麼做花生醬。

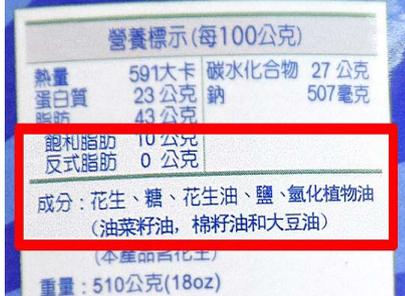
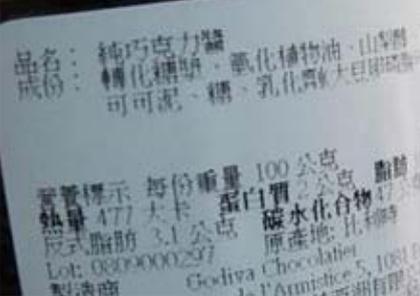
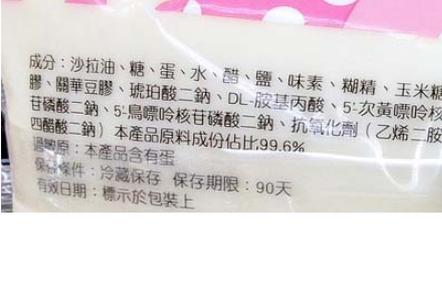
姥姥說，其實只要有花生和果汁機（不見得要有食物調理機）就可以自己在家打花生醬了。姥姥示範，把兩百公克的花生，倒入果汁機打，幾秒鐘就變成花生粉。接下來要再繼續打打、停停，停下來時用筷子下去攪拌，反覆近十次之後，果真原來的粉末慢慢出油變成泥狀。姥姥說，因為這次用的去皮花生，原本就有鹹味，所以不用再加鹽巴。第一次打出來的花生醬是原汁原味，姥姥最喜歡的，因此稱為「姥姥花生醬」。

不過在試吃時，男生有意見，希望能夠更潤滑，同時要甜一點。所以第二批的花生醬，由同學輪流操作，而且加了一點葵花油和蜂蜜。而且，很多人還起鬨，要多一點的蜂蜜。姥姥說，後面幾批的花生醬叫「小甜甜花生醬」。大受歡迎！

市面上賣的花生醬，裡面有很多很複雜的化學成分，我們看到成分的標示，都嚇了一跳。我們自己打的花生醬成分真的很簡單。這是食物和食品最大的差別吧！更可怕的是，我們還看到好幾則關於花生醬檢查的報導，市面上販售的牌子，竟然有半數以上是有會致癌的黃麴毒素。

表 2-1 滑順花生醬

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 材料：去皮熟花生 器材：食物調理機或果汁機 | 打花生過程中，要適時攪拌，讓花生均勻被絞碎、出油。 | 完成後的花生醬裝罐，蓋緊瓶蓋，可以常溫保存。 |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>抹上花生醬的土司片，可以當成早餐，在家就能自己DIY。</p> | <p>小明老師說口感滑順香濃，不輸給美國進口的吉比花生醬。</p> | <p>主任說不用加蜂蜜就很美味了。同學的口味還是愛吃甜的</p> |
|  |  |  |
| <p>市售花生醬成分不單純除了加糖，還添加棉籽油</p> | <p>市售巧克力醬添加山梨醇代糖，容易危害眼睛和腎臟</p> | <p>一條沙拉竟也添加許多調味劑 老師說下次可以教我們打沙拉</p> |

我們學校有「開心農場」。特教班和我們班的師生，還有幾位有興趣的老師，會在農場裡種東西。洛神開花結果時，我們採收了好幾批的洛神花，大家開始收集玻璃瓶罐，前面兩批累積起來做蜜餞，後來又採收新的一批的花，我們不希望一直做蜜餞，靈機一動就想可以做果醬。老師上網查如何做果醬，我們就決定請老師跟我們分工合作。我們在學校處理洛神花，包括清洗、除籽，要熬果醬要保留籽。請老師帶回家煮果醬。老師把煮好的果醬帶來，並且買土司來，讓我們塗自製洛神果醬吃。不過，洛神果醬也發生「世代隔閡」。學校老師們覺得夠甜的果醬，我們小朋友都嫌酸，不夠甜。所以老師第二次做的時候，我們特別要求她要甜一點。應顧客要求，老師不得不屈服啦。

表 2-2 洛神蜜果醬

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>我們採收學校農園的洛神花果實，準備煮果醬、漬蜜餞</p> | <p>洗乾淨之後，用鋼管戳洞去籽，留下紅肉果實</p> | <p>洛神花與砂糖一同塞入玻璃罐，均勻混合</p> |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>完成裝罐的洛神花蜜餞</p> | <p>老師將煮好的果醬帶來學校</p> | <p>抹上洛神果醬的可口早點心</p> |

早餐的選擇裡，除了吐司麵包類之外，還有米食飯糰。通常我們有兩種選擇：攤販賣的飯糰，和超商裡的三角飯糰。三年級育如老師的手藝也是學校有名，這學期他請家長來教小朋友包飯糰。我們當然也想學學。我們這才知道關心「好好吃早餐」這件事，原來不是只有我們班，我們應該要繼續推動下去，串聯有興趣的班級，當初的開始就不是只是因為小論文，所以不必因為小論文報告結束就停止。

表 2-3 米食飯糰

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>育如老師班上的三年級學弟妹，有家長來教他們包飯糰</p> | <p>材料：海苔片、冷米飯、自己愛吃的餡料</p> | <p>內餡捲好，將飯捲切斷，就是壽司</p> |
|  |  |  |
| <p>不太會捲壽司海苔飯，可以直接做成飯糰</p> | <p>滿滿的餡料飯糰，最後捲上海苔片，一樣營養可口</p> | <p>三年級小朋友都能完成的米食飯糰，也是早餐的好選擇</p> |

小賴老師的爸爸老賴爺爺是農夫。他種的無籽檸檬皮薄多汁，又非常的香。盛產的時候，老師會讓我們擠老賴檸檬汁來喝。我們雖然用電動榨汁機榨，不過這只是噱頭啦，其實，用湯匙就可以擠檸檬汁了。自己擠的檸檬汁，甜度、濃度都可以依自己的口味調整。我們慢慢開

始希望訓練我們的味蕾，不要吃哪麼甜。因此最近這次的擠檸檬汁，我們盡量把糖分控制到能接受的甜度的對低度：

我們試了三種甜度：(1) 原汁稀釋。有 16 個小朋友覺得可以當飲料喝，還可以接受。(2) 800c.c. 的水+200c.c.的檸檬原汁+3 匙糖，剛剛喝原汁覺得酸的小朋友，喝了加糖的檸檬汁，感覺還是不能接受，於是我們又做了第三種甜度。(3) 800c.c.的水+剛才已經加了 3 匙糖的檸檬+5 匙糖，所有的小朋友喝了以後都按超級讚。

檸檬汁含有豐富的維他命 C。相較於奶茶，是比較好的飲料選擇。每天早上一杯，應該會水噹噹喔。尤其自己動手擠與調製的檸檬汁，成分真的很簡單，喝了安心，同時又是老賴爺爺親手種的檸檬，喝起來分外的親切而有感覺。

表 2-4 鮮榨檸檬汁

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| <p>材料：檸檬、砂糖(或蜂蜜) 器材：榨汁機、大容器</p> | <p>同學分工，準備好各項材料 檸檬對半切開，準備榨汁</p> | <p>電動榨汁機，可以節省力氣，也能榨出最多檸檬汁的量</p> |
|  |  |  |
| <p>手動榨汁夾，雖然果肉容易殘留汁液，但是檸檬皮會有香氣被擠出</p> | <p>檸檬汁、水、砂糖 我們調和 3 種比例，全班試喝票選能接受的口味</p> | <p>全班票選之後，大家認為：檸檬汁 200c.c.、水 800c.c.、砂糖 3 匙多數人能接受的甜度。</p> |

參、結論

「阿平的菜單」這本書描述愛吃零嘴的阿平，他一直希望能隨心所欲的吃任何他想吃的食物。總是跟媽媽抗議，為甚麼他不能把洋芋片和巧克力當正餐？因此媽媽決定把這個家交給阿平管一天。阿平吃糖果配巧克力甜甜圈當早餐，接著一邊吃乳酪捲餅一邊看電視。過了許久，阿平就覺得肚子痛。有了這個教訓，晚餐阿平不想再把零食餅乾當正餐吃，所以晚餐他們就吃了前天媽媽煮的義大利麵。「阿平」這個角色其實是代表我們認識的大部分的兒童。如果讓我

們選擇，很多人明知道健康飲食的道理，但仍會跟受到教訓之前的阿平一樣，做最不健康、但「好吃」的選擇。

我們的研究關注小朋友的早餐，研究過程裡，我們發現兩件事：第一，「糖」對兒童極具吸引力，難以抗拒！所以果醬要很甜，飲料要超甜。第二，當我們越瞭解糖，才發現「糖」是甜蜜的健康殺手。端傳媒的報導說過去五十年來，關於糖對心血管等身體的危害的研究報告，竟然被美國糖業協會給收買而遮蓋下來（美國糖業被揭收買科研論文，令脂肪獨自承擔心臟疾病罵名近半世紀，2016）。我們一直以為脂肪、肥胖是健康的頭號兇手，原來糖的危害更大。這次的研究調查和學習做簡易早餐的過程裡，我們清楚看到糖充斥在我們的生活，霸佔了我們的味蕾。因此我們一致認為，要讓大家「好好吃早餐」，不能只靠宣導正確的知識和態度，我們要用各種的方式，進行「味蕾的改造工程」，讓我們的舌頭可以欣賞食物的原味，享受比較不油膩、不甜膩的飲食。

一、味蕾改造工程方法一：善用強烈的運動員意識與認同

擔任太昌國小網球隊隊長的黃鈞淇說，教練總是對選手們耳提面命，提醒飲食營養的重要。她因為是隊長，所以自我要求更高，常常一樣的時間，別人剛熱身好，她卻已經汗流浹背，代表她的運動量比別人需要更多，吃進身體的食物對她而言更重要。這次的早餐體檢，讓她警覺早餐只有麵包對運動選手而言是不夠營養。而且這次研究團隊的使命是希望大家都能「好好吃早餐」，「改變別人前，要先改變自己」，所以她先要求自己吃夠營養的早餐。例如：吃吐司麵包要加蛋，更重要的是，鈞淇雖然也愛喝奶茶，但是她為了要有強壯的身體，他已經開始喝牛奶或是豆漿取代。黃鈞淇用強烈的運動員意識與認同，要求自己進行改造工程，轉變飲料的選擇，漸漸讓味蕾習慣不甜的飲料。

二、味蕾改造工程方法二：家長經心規劃飲食習慣

早餐都是媽媽在家做的趙愛真，因為不太喜歡吃肉，所以媽媽早上會要她吃一顆蛋補充蛋白質。和一般家庭比起來，愛真知道她們家的飲食比較偏向養生、注重健康。但對她來說養生的食品雖然健康，口感卻不見得好吃，有的時候，她自己也會小小羨慕同學能吃外面買的早餐，也覺得奶茶香香甜甜的很好喝。但因為這次自己實際研究，看了加糖飲料的實驗，再次了解奶茶對身體沒有什麼好處。愛真平時對於粗糙的食物，例如燕麥、糙米等，接受度就很高。她很慶幸媽媽從小就注意教育她的味蕾，讓她養成吃健康食物的口味，不會上了甜的癮。

三、理想的味蕾模範生：山頂洞人的逆轉勝

「爺爺的肉丸子湯」這本書裡，描寫老爺爺思念過世的太太，想煮出老奶奶當年拿手的肉丸子湯，表達他對老奶奶的思念。他不斷的嘗試設法用老奶奶的口訣煮湯，雖然一直失敗，但爺爺不但沒有放棄，煮湯的鍋子還越換越大，邀請越來越多的人一起享用。老爺爺的湯，只加肉丸和蔬菜，慢慢熬煮和品嚐，最後不只成功的煮出老奶奶的味道，老爺爺也不再孤單了。這本繪本讓我們體會到，食物就像是凝聚家人關係的強力膠，味蕾在日常生活中累積記憶。透過煮東西、一起吃，一家人聯繫感情。團隊裡林永裕的家，是另一個少數在家煮早餐的家庭。永裕和弟弟的體質很特殊，從小就有嚴重的異位性皮膚炎，外面賣的早餐和零食有很多他們都不能吃，所以媽媽決定自己做早餐。媽媽會用家裡種的火龍果或是買來的新鮮水果打成果汁，自己捲壽司，裡面放可口新鮮的蔬菜，包特製水餃、炒特製炒飯。有一次老師很好奇的問永裕：媽媽不是要去牧場養羊，怎麼有時間煮早餐給你吃？他才驚覺媽媽為了他們兄弟，每天都很早

起弄早餐，才能依然準時七點半去工作，太厲害了！永裕從小就一直是口味清淡，看到太油膩的食物反而會覺得吃不下。以前我們常覺得林永裕「好可憐」，是飲食界的山頂洞人，但是當大家都需要進行味蕾改造工程時，一切都大逆轉了。現在推動的食育教育就是在談論：回歸生命與教育的本質--簡樸健康，希望發展的新好生活運動，其實就是林永裕的生活寫照！

肆、引註資料

期刊

林保良（2015）。食育在官田國民小學的實踐旅程。台灣教育，694，7-12。

陳伯璋（2015）。教育改革從「食育」開始。台灣教育，694，2-6。

羅心余、賴冠菁、何倩瑩、黃詩瑩(2015)。早餐營養素分析及飲食建議。臺灣營養學會雜誌，37(4)，147-154。

雜誌

天下雜誌/我讀 We Do。我們吃的是「好吃的食物」還是「好食品」？

<http://books.cw.com.tw/blog/article/816>。檢閱日期：105年10月2日。

食物的外觀或氣味如何影響味覺？（2008年8月）。科學人雜誌，78。

<http://sa.yilib.com/MagCont.aspx?Unit=columns&id=1238/>

書籍

米雅（譯）（2006）。爺爺的肉丸子湯（原作者：角野榮子）。臺北市：台灣東方。

李紫蓉（譯）（2004）。阿平的菜單。新北市：上人。

羅吉希（譯）（2013）。爺爺的有機麵包（原作者：申惠恩）。臺北市：聯經出版社。

鍾安昀、劉清彥（2011）。奶茶好好喝。新北市：社團法人台灣彩虹愛家生命教育協。

網路資料

朱文慧（製作人）、胡道明（導演）（2015）。含糖飲料的秘密 飲料甜度大檢測【電視單元劇】。下課花路米。臺北市：公共電視。

吃漢堡的壞處有什麼（2016年6月）。自由之路健康網。取自

<http://www.ziyouzhilu.com/%E5%A3%9E%E8%99%95%E6%9C%89%E4%BB%80%E9%BA%BC/%E5%90%83%E6%BC%A2%E5%A0%A1%E7%9A%84%E5%A3%9E%E8%99%95%E6%9C%89%E4%BB%80%E9%BA%BC/>

美國糖業被揭收買科研論文，令脂肪獨自承擔心臟疾病罵名近半世紀（2016年6月）。端傳媒。取自 <https://theinitium.com/article/20160913-dailynews-sugar-industry-shift-blame/>

陳月卿（2015）。吃食物，不要吃食品。天下文化。取自

<http://bookzone.cwgv.com.tw/topic/details/678>

富台國小（2003）。富台國小學童早餐食用情形調查報導。未出版之統計數據。取自

http://www.ftes.tyc.edu.tw/40period/new_page_48.htm

董氏基金會（2012）。2012 全國小學生早餐調查。

<http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=44&bid=333&cid=2149>。檢閱日期：105年10月2日。