

## 從英國校園午餐標準看台灣現況

文／張小曼

我對於英國學校午餐的認識，是從消費品質委員會放映名廚奧立佛的影片開始。奧利佛公開學校午餐的真相，喚醒英國的家長注意到孩子們在學校所吃的食物並不健康，也促使英國政府在 2005 年成立 **School Food Trust**，投注大筆經費，逐步改善學校午餐。

**School Food Trust** 成立後，首先訂出「**食物標準**」(Food-based standards) (注 1)，以紅、橙、綠三種顏色標示食物：

- 綠色：代表**必須提供**的食物或食物類別
- 橘色：代表此類食物**需限制供應量或供應頻率**
- 紅色：代表**禁止提供**

舉例來說：

- ：蔬菜、水果類，每天午餐至少應提供一份蔬菜及一份水果。
- ：漢堡肉、香腸、各式肉派等加工品，每兩週只能供應一次，還須符合最低肉含量等規定。
- ：巧克力糖棒、糖果，禁止供應。

看了這份食物標準，讓我感觸良多。在孩子學校公布的午餐菜單上，貢丸、甜不辣、麥克雞塊、香腸、關東煮等加工肉品常常出現。然而，教育部目前對於蛋豆魚肉類僅規定「**一餐兩份，魚肉類替代品每日不能超過 1/2 份**」(注 2)。但對雞排、香腸、肉羹、魚丸等加工品的品質並無規範，而業者為吸引學童與家長，肉類常超過規定的份量。這些添加各式食品添加物，又香又夠味的雞塊、熱狗，正投孩子們所好，一旦重口味養成，簡單的炒青菜便完全失去吸引力！

此外，孩子學校的午餐供應商雖不會提供糖果，卻常以奶茶、仙草蜜作為湯品，或附贈果凍、杯子蛋糕，這讓「校園食品規範」設法減少學生攝取簡單醣類的努力付之一炬。

英國學校午餐還訂有「**營養素標準**」(Nutrient-based standards) (注 3)，針對英國學童易缺乏的營養素訂定最低攝取量，以免吃得太少；而油、飽和脂肪、鈉、糖則訂出最高攝取量，以免吃太多。

相較於台灣教育部的營養基準，我們除了訂出熱量、蛋白質及脂肪基準外，維生素與礦物質部分只訂了鈣質的基準。根據 2001~2002「台灣國小學童營養健康況調查」(注 4)，6 至 12 歲學童攝取的蛋白質過多，鈣及維生素 E 則不足；10~12

歲鐵攝取不足的比例也偏高。

我們已有這麼完整的研究結果，期盼教育部、老師、家長及營養專業人員，能依據研究結果，協力為台灣的下一代訂出一套更細緻、且符合在地需求的午餐基準。讓孩子們在學校不僅是「有午餐吃」，更能養成一生受用的良好飲食行為。

（作者為本會消費品質委員會委員）

@小標：注釋

1. Food-based standards

[http://www.schoolfoodtrust.org.uk/UploadDocs/Contents/Documents/sft\\_nutrition\\_guide\\_part2.pdf](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/UploadDocs/Contents/Documents/sft_nutrition_guide_part2.pdf)

2. 學校午餐食物內容及營養基準

[http://www.edunet.taipei.gov.tw/public/pub2\\_content.asp?SEQ=3078&QryKey=午餐基準](http://www.edunet.taipei.gov.tw/public/pub2_content.asp?SEQ=3078&QryKey=午餐基準)

3. Nutrient-based standards

[http://www.schoolfoodtrust.org.uk/UploadDocs/Contents/Documents/sft\\_nutrition\\_guide\\_part3.pdf](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/UploadDocs/Contents/Documents/sft_nutrition_guide_part3.pdf)

4. 2001~2002「台灣國小學童營養健康況調查」

[http://food.doh.gov.tw/Academic3\\_2.asp?idCategory=93](http://food.doh.gov.tw/Academic3_2.asp?idCategory=93)

原文刊載於主婦聯盟 230 期會訊（2008.12.1 出刊）