

# 營養午餐重要 早餐營養更需要

給食は大切 朝食の栄養は不可欠  
Having a Nutritious Lunch is Important;  
it's Even a Priority to Have a Nutritious Breakfast

文・圖 | 魏俊華 (台東縣政府教育處處長)

台東縣計有7個原住民族，分佈於台東的16個鄉鎮，其中屬於原住民地區的國小共有88所，學童約五千九百餘人，可以說是全國原住民學生最多的縣。本縣各國小均開辦營養午餐，多採公辦民營方式辦理，勞務部分經議價後委由廠商辦理食物烹煮工作，食材部分則由學校依據食譜類別向各蔬果、食品廠商進行採購。

## 營養午餐補助

九十六學年度第一學期午餐補助對象為低收入戶家庭、中低收入戶暨身心障礙家庭及確有經濟困難家庭學生，每位學生補助新台幣2,751元，約補助七千五百餘人；九十六學年度第二學期午餐補助，考量原物料上漲

等因素，午餐費補助調高至每月上限新台幣700元，外訂餐盒學校補助每日上限新台幣50元，約補助七千六百餘人。

九十七學年度第一學期午餐補助，約補助七千七百餘人；九十七學年度第二學期開辦免費營養午餐，補助每人每日上限新台幣35元，外訂餐盒學校學生每日上限新台幣50元，約補助二萬六千餘人。今年四月實施全縣國中小學家長，對免費營養午餐滿意度調查整體滿意度為92.2%，對於未來續辦的支持度為92.3%。

## 營養規劃與衛生教育

各校營養午餐供應，依據學生營養需求設計食譜，提供學生每日主食和三菜一湯，



大哥哥大姊姊到低年級幫忙抬菜、打菜或教導、幫助洗滌餐具，早上還需輪流到廚房幫忙撿菜、洗菜，讓學生感受到學長姐的關愛與照顧，是相當好的情意教育。



已備妥飯菜，排列整齊，準備送往各班。



學生於飯前洗手與洗滌餐具，準備用餐。

以及每週二次水果，務求讓每位學生都能吃得飽足、吃得營養。九十八年二月起，縣府實施全縣國中小學免費營養午餐（每餐35元）後，目前營養午餐均由各校自行招商發包，再由廠商按月向學校請款。原來各校收費、菜色均不一，有收費30元以內，亦有35元以上，且或兩菜一湯，三菜一湯；而實施免費營養午餐後，價錢統一為35元，菜色均為三菜一湯。

每日食譜均公告在學校布告欄與網站上，使學生及家長都能得知每天午餐菜色及營養成分，讓每位學生都能安心健康地用餐。各校午餐提供除強調營養均衡外，亦都注重衛生教育與用餐禮儀，教導學生要均衡攝取六大類食物—五穀根莖類、蛋豆魚肉類、油脂類、奶類、蔬菜類與水果類，達到營養均衡之目的；並且教育學童養成清潔衛生的習慣，免於病菌的感染與入侵；強調餐桌禮儀，輕放餐具坐姿正確、細嚼慢嚥、用

餐勿語等人文素養。

### 行政人員輪流監廚

學校監廚工作由行政人員輪流擔任，針對每日食材品質、數量及廚工烹煮衛生、廚房環境清潔等項目進行檢驗，以確保烹煮環境的安全衛生。廚房備有餐具消毒設備，每日餐桶清洗後即進行消毒工作，避免細菌滋生，維持廚房乾淨和衛生。學生自備餐具，並於用餐後由學生帶回家清洗，不但可以避免傳染病發生的機會，亦可培養學生負責的態度。

### 午餐時間的情意教育

學校為了教育學童發揮愛心與增進服務精神，都由五、六年級的大哥哥大姊姊到國幼班，或一、二年級教室，幫忙抬菜、打菜或教導、幫助洗滌餐具，引導低年級的小弟弟小妹妹學習生活自理，讓低年級的學生感



學生飯後潔牙。



學校外聘專業護理人員講述天天五蔬果之重要性。

受到學長姐的關愛與照顧，是相當好的情意教育。在更早期開辦學童營養午餐的時候，多為二菜一湯，甚至於高年級的女生早上還需輪流到廚房幫忙撿菜、洗菜，真可以用華路藍縷、慘澹經營來形容。

### 從臨時搭建的鐵皮屋到增建廚房

有的學校廚房是在臨時搭建的鐵皮屋中，其後經費較為充裕後，方陸續增建廚房與改善廚房設備；同時西部的各方慈善基金會、公司企業與善心人士等，湧入了相當多的愛心捐款，且多指定為原住民學校學童的午餐費。學校為避免捐款撥予學生後，遭父母或監護人挪做他用（如喝酒、賭博）而影響學童的學校營養午餐，為防止這類事情一

再發生，學校細心地幫學生在郵局開戶，再按月勻沖餐費。午餐因為有了愛心捐款的挹注，也改成供應三菜一湯，每週並增加水果、牛奶，以及課間活動供應餅乾點心等。此外，班級如果有剩餘的飯菜，導師會鼓勵家境較為貧困的小朋友打包帶回家，除了避免食物浪費外，亦可幫助貧困的家庭。

### 感恩 惜福 珍愛 懷情

當前原住民學校學生的營養午餐，在質量上都提升了許多，用餐的時間變成學生們最快樂的時光，多次的校務評鑑，當詢問原住民國小學生「學校的營養午餐好不好吃？」時，學生都眉飛色舞、異口同聲地說「好吃！」老師們也不斷適時地給小朋友傳



各方慈善基金會、公司企業與善心人士等，湧入相當多的愛心捐款，且多指定為原住民學校學童的午餐費；如果有剩餘的飯菜，導師會鼓勵家境貧困的小朋友打包回家，避免食物浪費外，亦可幫助貧困的家庭。



護理師示範、指導正確之洗手方法。

達感恩、惜福、珍愛、懷情的觀念，希望將來每一位小朋友長大了，也能關懷社會、回饋社會，成為一位「愛心達人」。如東河鄉泰源國小的小朋友，用餐前總會大聲地說：「感謝善心人士的幫忙，讓我們有豐盛的午餐；謝謝您們，我們會把它吃光光！」原住民國小的營養午餐除了營養好吃外，還有許許多多的愛心入味，師生們吃起來不但溫馨可口，感恩的心亦點滴在心頭！泰源國小的小朋友，就曾在其校刊上，有這樣的回應：

「謝謝叔叔阿姨們讓我們有三菜一湯的營養午餐，每天的午餐都很好吃，我們都吃得很開心，我一定會認真讀書來報答您們的幫助。」

「我覺得豐力富的牛奶很好喝。謝謝豐力富每天讓我喝到營養美味的牛奶，頭好壯壯！骨骼強壯！耶！」

「你一杯，我一杯，大家一起喝豐力富牛奶。又香又濃的牛奶，讓人心中暖暖的。」

謝謝您！」

「謝謝善心的叔叔阿姨們，因為有您們的付出，讓小朋友每天都有很豐盛的營養午餐，您們的愛，溫暖了我們的心，謝謝您們，感恩惜福在內心裡。」

### 早餐營養 仍是原住民學童的問題

若干原住民國小亦曾接受基金會贊助，提供營養早餐；如延平鄉的武陵國小，多年接受華新瀚宇基金會贊助早餐經費，辦理學生早餐，提供學生正確而規律的早餐飲用習慣，並讓學生能攝取足夠的營養，不但獲得較好的發育，塑造健康的體魄，也讓學生上課有較好的精神，提升學習效能。遺憾的是，近年來因經濟不景氣，企業贊助經費不再，無法繼續辦理早餐供應，讓許多低收入戶的弱勢原住民學生，早餐營養的攝取品質無法繼續獲得維繫。◆



### 魏俊華

花蓮縣花蓮市人，1955年生。彰化師範大學特殊教育學系博士。現任台東縣政府教育處處長，曾任台東大學特殊教育學系教授兼系主任、實習暨就業輔導處處長、台東縣教育審議委員會委員、「行政院原民會九十七年度培育原住民專門人才獎勵金核發計畫」審查委員等職。長期投身於學術教學及教育行政。