

2023

九月號

農產運銷報導

學校午餐
吃什麼？



01 CHAPTER 主題企劃

學校午餐不簡單

03 CHAPTER 食農新觀點

大享食育走入全國學校午餐

05 CHAPTER 食譜專欄

給孩子的便當

06 CHAPTER 公司要聞

八月份重點要聞

07 CHAPTER 蔬果介紹

學校午餐之白菜三兄弟

SEP.

學校午餐不簡單

文 / 段佩好

臺灣最早的學生供餐，是在 1951 年聯合國兒童基金會的資助下，提供脫脂奶粉給全臺 151 所國民學校中營養不良的學生。後來，在美援的時空背景下，加上聯合國糧農組織的援助，開始有完整供餐計畫，分別是「美援學童午餐計畫」（1964 年）及「世糧方案學童午餐計畫」（1969 年）。

學校午餐隨著教育政策與民眾飲食習慣轉變，逐漸脫離便當、蒸飯箱、福利社的時代，變成經過設計、菜色一致的營養午餐。學校午餐成為國家與城市食安政策的一環，孩子能夠吃得安全、吃得營養，攸關整體國民健康，更是未來國力發展的基礎。

學校午餐不僅要經濟實惠、健康美味，還要實踐飲食與健康教育，用餐時光就是食農教育的絕佳時機。在教育部及農業部共同推動學童午餐優先選用地生產之可追溯性食材的政策之下，鼓勵學校午餐選用國產食材，不僅能夠支持在地優良產業，同時引導學童瞭解本土食材的價值與意義。

為了進一步推廣有機食材，臺北市學校午餐自 2019 年起供應每週一餐有機蔬菜，至 2022 年調整為每週供應三餐有機蔬菜，本公司受臺北市政府委託建置供應平臺，協調有機食材供應環節。學校午餐的供應有賴每個環節的把關，從生產、加工、運輸、烹煮，到學校端的行政工作與菜單制定，透過許多大人的攜手合作，才能保障學校午餐的豐盛、安全與健康。

參考資料：吳仁宇〈我國學校午餐發展史紀要〉，《學校衛生》第 63 期（2013 年 12 月），頁 89-102。



有機先發隊

來自桃園、彰化、雲林、臺南、新竹等地的農場，配合營養師建議，調控有機蔬菜生產情況，盡力供應學童新鮮、多種品項的有機蔬菜。

為提供臺北市學童新鮮安全的有機食材，2019年9月起供應每週一餐有機蔬菜，學校反應良好，自2020年開始增加供應第二餐、2022年度供應第三餐。



有機菜

米食文化大使

為推廣食米文化，自2020年9月起，供應每週一餐有機米。供應單位來自苗栗、臺中、彰化、雲林、宜蘭、花蓮等地，讓臺北市的學童能享用產自臺灣的好米。

來自花蓮富里的供應單位天賜糧源、樂米穀場（右），分別以高雄139號、臺南20號耕出好品質，屢獲獎項肯定。

（圖片提供/天賜糧源、樂米穀場）



有機米



有機蔬菜食材安全把關

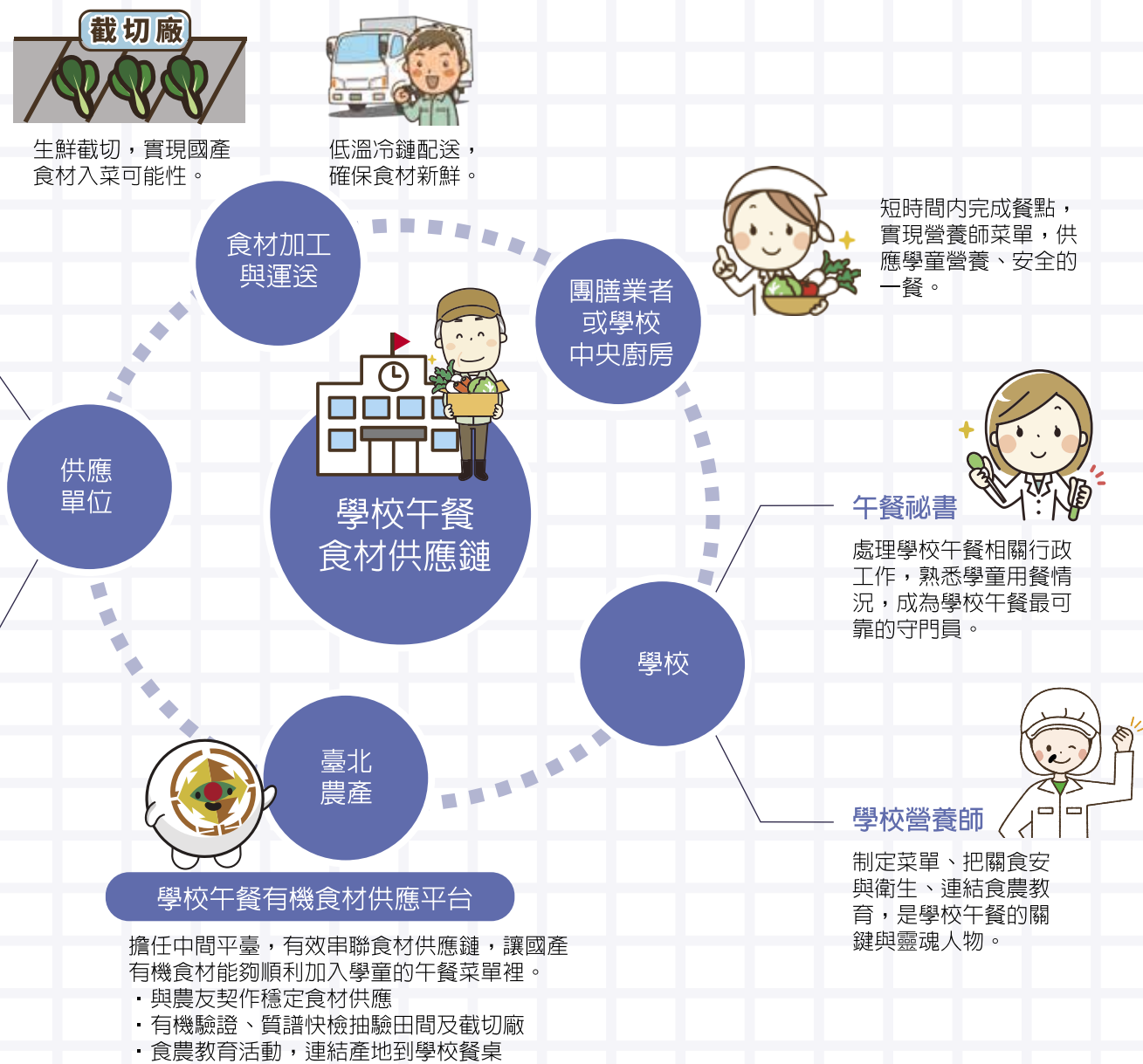
田間採樣



合作的供應農場皆通過有機驗證，每學期開始前，本公司檢驗人員前往產地進行田間採樣、檢驗。



田間面積大，為確保公正性進行分區採樣，同時確認農場環境與採後處理設備。



截切廠採樣



有機食材送至截切廠後，檢驗人員將於截切前進行採樣。



採樣樣品送回本公司檢驗室，以質譜快檢檢驗，每件樣品可於20分鐘內得知檢驗結果。



通過檢驗的食材，在完成截切後貼上有機標章與標示，即送往學校或團膳進行烹煮。

推廣多元食農教育 大享食育走入全國學校午餐

文 / 段佩妤、陳茵茵 圖 / 大享食育協會



說起學校午餐，你會想到什麼？是蒸飯箱特有的氣味、下課時間先搶先贏的福利社，還是鹹鹹甜甜的麵包？帶便當上學的時代，打開蓋子見真章，誰加了菜，誰的媽媽忙得不可開交，全在午餐時間曝了光。從日常的一餐就可以反應孩子的健康狀態與飲食觀念，學校午餐就是全面提升健康教育的絕佳機會。

學校午餐，3菜1湯，看似日常卻不簡單，要讓每個孩子吃得健康、吃得美味、減輕家長負擔，需要許多大人通力合作。讓孩子獲得心靈與肚腹的滿足，培養終生受用的飲食觀念，透過飲食實踐公平正義，是大享食育一路走來不變的初衷。



大享食育協會自2016年起籌備，於2018年12月正式成為非營利社團法人組織。以關懷

學校午餐議題出發，藉由舉辦全國競賽、拍攝影音節目、推動食農課程、開展國際交流、爬梳歷史脈絡等行動，匯集公民社會對學童飲食、農業發展、文化傳承及環境永續的行動力，成為串聯日本、韓國等國際經驗的東亞平臺。

臺灣學校午餐大賽自2018年開辦，今年第六屆賽事「良糧駕到」圓滿落幕。競賽活動不僅彰顯學校營養師及廚房人員專業能力，更促進從業人員交流，提升學校午餐品質。

大享食育協會秘書長黃嘉琳，美國華盛頓大學西雅圖校區教育學院博士候選人，「校園午餐搞非基」行動發起人。（攝影／陳茵茵）



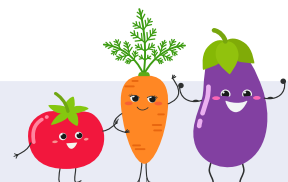
【IN JAPAN！學校午餐吃什麼？】

日本學校午餐三星特點

- ★份量不必多，精準供餐最剛好！
- ★必備1盒牛奶，補充鈣質，更添飽足感。
- ★1飯、2菜、1湯，運用多種食材料理，透過一道菜提供均衡營養。

福井縣南越特殊支援學校

- 若狹牛肉飯（越光米、牛蒡、紅蘿蔔）、炸飛魚、小松菜蘿蔔干鮭魚海苔拌菜、豆腐蔬菜湯（紅蘿蔔、洋蔥、金針菇、青蔥）、牛奶
- ♥ 為身心障礙學生量身打造的學校午餐。依據學生體位分成4個不同的層面，針對個別學生需要的營養素或飲食需求進行調整；另外，針對咬合咀嚼困難或需要醫療照護的學生，食材裁切大小分為6個階段。



【大享來解答！】

Q 現在與未來，大享食育給自己的目標是什麼？

在議題的推廣上，大享食育給自己的定位是成為協助教育者的平臺，提供與連結資源，像是開發虱目魚分解教具、東南亞飲食文化教材，或是透過活動賽事跨域合作，發揮更多影響力。

具體的中程目標是持續推動「健康三法」。我自己定義的「健康三法」包含去年通過的《食農教育法》、延宕多年的《國民營養及健康飲食促進法》以及我們提出的《學校供餐法》，「健康三法」將能夠支持 0 到 99 歲的國民健康。大享食育更長遠的目標是對焦聯合國永續發展目標，包含永續飲食、淨零碳排等，跟著整個世界與國家的永續政策一起向前進。

※補充說明：《國民營養及健康飲食促進法》，簡稱「國民營養法」。為建立國民正確飲食觀念，養成均衡飲食習慣，改善國民營養，增進國民健康，衛生署食品藥物管理局參酌世界衛生組織發布之「全球性健康對策」及先進國家之飲食營養相關法案，擬具「國民營養法」草案。



大享食育協會策劃的偏鄉廚師培力暨永續飲食生活營，邀請到臺灣學校午餐大賽冠軍廚師陳社斌及營養師廖巾儀，與彰化二林地區的 20 多位學校午餐廚師、營養師、午餐秘書及衛管人員交流。



《來一隻虱目魚》教具組



東南亞飲食文化
廣播劇文字書

Q 學校午餐是跨單位協力結果，您認為目前哪個環節最急需改善？

透過相關單位的努力，食材供應已經有穩定規模與基礎，但是專業人力的到位還有很大的努力空間。目前全國約 600 位公職營養師要負責 3,500 所學校、約 170 萬學童的每日學校午餐供餐，人力相當吃緊。在日本，兵庫縣的地方營養師就有約 600 人，等同於我們全國的公職營養師人數。除此之外，廚房裡的廚師、廚工們，如果沒有他們的協助，再完美的菜單與食材也無法順利供應。順利供餐有賴每個環節的健全與合作，希望相關人員的工作待遇與環境能夠有所改善。

Q 大享食育走遍日本各地學校、給食中心，您認為哪些日本經驗適合應用在臺灣？

從食材供應的角度來看，建立起擁有主管權、管轄權的地方政府是重要的。以日本為例，各地方有聯合採購中心，是由公部門負責的，所以能夠把人事、設備、檢驗、經費透明化。學校午餐作為公共供餐或是公共食物政策中的一環，由地方政府去調配跟管理，這件事情臺灣還沒有發生。為什麼這件事是重要的？因為學校午餐的消費者是孩子，這樣的供應結構不應該進入商業模式。

Q 學校午餐對孩子有哪些影響力？

長達 6 年、12 年的學校午餐，就是教導孩子正確飲食方式的機會，潛移默化的過程中，瞭解營養均衡的重要性。當孩子上大學或出社會，沒有人供餐、為他們把關的時候，他們也知道如何選擇飲食才是對健康有幫助的。長遠來看，這對整體國力、國民健康都有幫助。

不管是日本還是韓國，我們都可以看見學校午餐背負另外一個責任，就是使用國產食材、運用本土風味。吃國產食材、熟悉在地風味，讓孩子瞭解食材的價值與意義，當孩子長大，自己選擇食材或料理的時候，家鄉味與風土就會成為他們選擇的一環，進而支持國產農作物。學校午餐與食農教育因此連結在一起。

最後談到社會的現實情況，就是臺灣還是有很辛苦的家庭，希望學校午餐能讓孩子感覺自己是沒有匱乏的。期待用餐，有一頓美味餐食可以享用，在心情上、心靈上、肚腹上都獲得滿足，對孩子來說，這件事情本身就是如此重要。

🏠 富山縣立山町學校給食中心

🍚 白飯、五目蔬菜湯、秘製醬汁炸豬排、馬鈴薯玉米沙拉、櫻桃、牛奶

❤️ 吃得到日本國產櫻桃的學校午餐，使用立山町地產食材的比例約為 51 ~ 52% 之間，根據不同季節盛產的農產品來設計學校午餐菜單。



給孩子的便當：令人愉快的皮卡丘蛋包飯

THE
COLUMN
OF
RECIPES

2 ~ 3 人份 | 料理時間約 40 分鐘

小松菜毛豆蕃茄
皮卡丘蛋包飯炊飯
材料

小松菜，4 株（切小丁）
毛豆，3 大匙
香菇，2 朵（切小丁）
牛番茄，1/2 顆（切小丁）
白米，150 公克（洗淨瀝乾）
冷開水，150 毫升
蒜頭，2 瓣（切碎）

鹽，適量
白胡椒，適量
醬油，1 小匙
美乃滋，1 小匙
番茄醬，1 大匙
食用油，適量

皮卡丘材料

蛋，2 顆（打散）
鹽，1/2 小匙
胡蘿蔔片，2 片（燙熟）
海苔，2 片
食用油，1 大匙



作法

- 蒜頭爆香後，加入小松菜、毛豆、香菇、牛番茄炒香。
- 將生米入鍋，食材拌炒均勻，以鹽、黑胡椒、醬油、美乃滋、番茄醬調味後，至電鍋內，倒入 150 毫升的冷開水將米煮熟。
- 油在平底鍋加熱後，倒入加了鹽的蛋液，中小火煎成金黃色的蛋皮。
- 手沾冷開水，將炊飯捏成扁圓形飯糰，以蛋皮將飯糰包覆、塑形，在表面以海苔與胡蘿蔔片妝點成皮卡丘的可愛樣貌即可。

Tips：

炊飯也可以改成「炒飯」方式，有不同風味口感。

THE
COLUMN
OF
RECIPES

2 ~ 3 人份 | 料理時間約 25 分鐘

蘋果雞肉咖哩



材料

蘋果，2 顆（切小塊）
胡蘿蔔，1/2 條（切滾刀塊）
雞胸肉，150 公克（切小塊）
洋菇，6 粒（對切）
洋蔥，1/2 顆（切小丁）
【穀盛】蘋果速食咖哩（甘味），約 3 小塊
冷開水，約 500 ~ 800 毫升
食用油，3 大匙

作法

- 洋蔥在鍋內炒至透明，加入雞胸肉、蘋果、胡蘿蔔炒香。
- 倒入開水淹過食材，蓋上鍋蓋將食材煮熟。
- 放入洋菇與咖哩塊，將咖哩塊煮至完全溶解，以開水調整濃稠度即可。

THE
COLUMN
OF
RECIPES

2 ~ 3 人份 | 料理時間約 25 分鐘

炸海鮮蔬菜餅



材料

黑葉白菜，3 株（切小段）
韭菜，3 支（切小段）
洋蔥，1/2 顆（切絲）
蝦，6 尾（去殼切小段）
花枝切丁，3 小匙
蛋，1 顆
低筋麵粉，60 公克
冷開水，約 80 毫升
鹽，1 小匙
白胡椒，1 小匙
醬油，1 小匙
食用油，3 大匙

作法

- 將麵粉、鹽、白胡椒粉、醬油倒入碗中，以冷開水調整濃稠度。
- 加入黑葉白菜、韭菜、洋蔥絲、蝦、花枝丁、雞蛋，拌勻成「蔬菜海鮮麵糊」備用。
- 在鍋中倒入 3 大匙食用油加熱。舀入麵糊，以中小火煎至金黃色，翻面煎熟即可。

Tips：可直接食用，或在表面刷一層大阪燒醬，擠上適量美乃滋，撒少許海苔粉與柴魚片，趁熱享用！

8/2



總經理吳芳銘召開卡努防颱會議，掌握防颱進度，並偕同董事長楊鎮涸前往第一、第二果菜批發市場關心果菜供應情況。

8/12



北農食農教育課程，邀請拍賣員劉乃禎擔任講師，為民眾介紹市場攤商與蔬果知識，並由營養師葉心儀介紹蔬果營養知識。

8/12



高雄市內門區農會洪輝煌總幹事率領農會團隊及農友於第一市場舉辦「芭蕉行銷試吃品嚐活動」，芭蕉美味，現場承銷商及民眾讚不絕口。

8/16



北農團隊參與中華幸福果協會會員大會暨理監事聯席會，瞭解今年酪梨之生長期程、採收情形及產量等產銷狀況，並宣導新式果菜分級標準暨包裝規格。

8/18



北農食農教育課程，在拍賣職人體驗、行動料理魔法師活動中，小朋友熱情參與、活力十足。

8/22



福岡中村學園大學流通科學研究所榮譽教授甲斐諭及研究所教授們蒞臨北農，總經理吳芳銘率領幹部熱情迎接，交流臺日農產運銷經驗。

8/26



北農食農教育課程，邀請拍賣員董寬東帶領學員逛市場，探索當季蔬菜的魅力與採買祕訣，另邀請到綠色飲食作家番紅花，現場傳授簡單的夏日料理。

8/27



第一果菜批發市場舉辦中元普渡祭典，業者與公司同仁熱情參與，準備三牲五果虔誠祭拜，祈求諸事平安順利、生意興隆。

學校午餐之白菜三兄弟

有機小白菜

又稱不結球白菜、散葉白菜，與大白菜（結球白菜）相對，是一種原產東亞的蔬菜。

溫網室栽培：

一年四季都有生產，夏季 24～25 天可以採收，冬季 40～45 天可以採收。

外觀：

葉色淺綠、葉柄較少。

口感：

葉梗、葉子口感軟嫩。



有機小松菜

十字花科蕓薹屬的草本植物，又稱日本油菜。富含維生素 C、β 胡蘿蔔素及礦物質。

溫網室栽培：

一年四季都有生產，夏季 24～25 天可以採收，冬季 40～45 天可以採收。

外觀：

- ①葉色深綠。
- ②葉梗較多。

口感：

食用部分，葉梗較多，口感較脆。夏季的小松菜會有些微苦味。



有機黑葉白菜

黑葉白菜，是小白菜的品種之一，含有豐富的胡蘿蔔素、維生素 C 等。

溫網室栽培：

一年四季都有生產，夏季 30 天可以採收，冬季 40～45 天可以採收。

外觀：

- ①葉色墨綠、葉面皺。
- ②外形與青江菜較相近。
- ③葉梗較多、較粗。

口感：

食用部分，葉梗較多，口感較脆。



客座專家

品嘉農場



李日貴與夏淑玲

夏淑玲說：「種菜需要陽光、土壤與水，從事農業，就是學習謙卑面對大自然。我們想轉型種有機蔬菜，實踐尊重土地與環境的信念。」品嘉農場位於桃園，栽培 6～8 種有機蔬菜，主要供應臺北市、新北市學校午餐有機蔬菜，擁有長達 10 年學校午餐供應經驗。配合營養師制定的菜單，進行有機蔬菜的生產調配，透過不同菜種的輪替供應，讓孩子攝取多種品項的蔬菜、菜色更繽紛，也能夠增加多種口感。供應學校午餐食材，也幫助農場穩定供應量、能夠進行計畫性生產，穩定收入，有助於農場持續生產優質有機蔬菜。

編輯團隊

發行單位 臺北農產運銷股份有限公司
 發行人 楊鎮浩
 總編輯 吳芳銘
 編輯群 企劃部
 設計印刷 沈氏藝術印刷
 出刊日期 2023 年 9 月
 地址 臺北市中山區民族東路 336 號
 電話 (02) 2516-2519



粉專點個讚
不錯過好康資訊!



加入LINE@
專業知識不漏接!



北農嚴選
電商平台
採買免出門!

總公司(含第二果菜批發市場)
 臺北市中山區民族東路 336 號
 電話：(02) 2516-2519

第一果菜批發市場
 臺北市萬華區萬大路 533 號
 電話：(02) 2307-7130