



孩子 良食指南



豐食公益飲食文化教育基金會

用餐禮儀小大人

你一週有幾天在學校吃午餐？你知道在用餐前、中、後，應該要注意哪些事嗎？如果下面每一個步驟你都能做得很好，那麼，恭喜你成為一位有禮貌的小紳士、小淑女了！

用餐前

準備餐桌



午餐時間到，先把桌上的課業用品收拾乾淨，再擦拭桌面，也可鋪上一條餐墊，好好迎接午餐的到來！

洗淨雙手



用餐前最重要的就是排隊洗手！用肥皂或洗手乳洗淨雙手，避免病從口入。

閉口打菜



取菜時，打菜者最好能配戴口罩，排隊的同學也要保持安靜，避免說話時口水不小心噴進菜鍋中。

坐好吃飯



好好坐著是基本的用餐禮儀。如果一邊吃飯一邊玩耍，甚至隨意走動追逐，可能會影響到同學，甚至打翻菜餚唷！

安靜是一種美德



閉上嘴巴咀嚼，小心拿取餐具，降低咀嚼聲和碰撞聲，安靜吃飯最有氣質。

細嚼慢嚥



細嚼慢嚥，感受各種食物的滋味，也可以幫助我們的腸胃好好吸收食物的養分。

用餐後

整理儀容與餐具



吃完飯，先用衛生紙把嘴巴擦乾淨，再用同一張紙巾拭去餐具的油污，這樣回家清洗時會更容易。

漱口與刷牙



在餐後利用含氟水漱口與刷牙，徹底清除齒縫間的殘渣，消除異味，預防齲齒的發生。

用餐禮儀

用餐中

如何洗淨你的手？

洗手時掌握「濕、搓、沖、捧、擦」五字訣！先打溼雙手，用肥皂將兩手互相磨擦，從手心、手背、手指到指尖搓揉至少20秒，接著用清水洗淨，並捧水將水龍頭沖乾淨，最後用手帕或紙巾擦乾雙手。



餐盤美學，小動作，大不同！



餐廳裡的菜看起來都好美喔！其實擺盤很重要，千萬別把營養午餐的菜餚隨便放進碗公或餐盒裡，運用「分區」的概念，比方說，右邊放飯，左邊放菜，最後在上方擺肉。讓每一道菜清楚而乾淨的呈現。你會發覺，營養午餐變好吃了呢！



我的健康餐盤

肚子吃飽了，營養也攝取足夠了嗎？算一算，今天六大類食物各吃多少份量？挑食不好，但是挑對食物種類來吃卻很重要。每天均衡飲食，攝取足夠的營養，身體才能夠健康成長。

學校的營養午餐，一份熱量約700大卡，國民健康署建議3-6年級學生每天熱量攝取在1950~2350大卡之間，打菜的時候不挑食，營養才會均衡喔！

乳品類

每天早晚一杯奶



每天飲用1~2杯乳品，就是最容易攝取鈣質的方法。如果不喝乳品，也可以選擇吃高鈣食物補鈣喔！



水果類

每餐水果拳頭大

含有維生素、礦物質及膳食纖維等，能增強免疫力、促進新陳代謝，也可以幫助便便過程更順利！

礦物質
維生素
膳食纖維



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

飲食中蛋白質的主要來源，攝取優先排序是：豆>魚>蛋>肉。豆類中的黃豆與其製品，是素食者重要的蛋白質來源。



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

富含澱粉的作物，常作為餐點中的主食，包括①穀類（玉米、稻米、小麥）、②根莖類（地瓜、馬鈴薯）③果實及種子類（荳角、南瓜），每餐最好要吃1/3的未精製全穀雜糧。



我的餐盤

蔬菜類

菜比水果多一點



擁有豐富維生素、礦物質、膳食纖維與植化素。膳食纖維使人有飽足感、維持腸道通順；植化素，像是花青素、茄紅素等，不同的植化素提供人體不同的保護作用，如：提高細胞抗氧化力、免疫力。

堅果種子類

堅果種子一茶匙



擁有豐富的不飽和脂肪酸與各種營養素，包含胺基酸、維生素B群、E及多種微量元素，每天三茶匙，維持身體正常運作。一天建議攝取約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒。

六大營養素

熱量型營養素 就像身體的電池，提供每日所需熱量

碳水化合物



澱粉是最常見的碳水化合物，又稱醣類，常作為主食，如：玉米、稻米、小麥。

蛋白質



能讓你長高、長壯，是因為肌肉、骨骼、皮膚都需要靠蛋白質來製造跟修補，它也能調節生理機能，減少生病的機會。

脂質



幫助身體吸收脂溶性的營養素，如：類胡蘿蔔素及維生素A、D、E、K，也能形成體脂肪，適量的體脂肪可以保護重要器官。

非熱量型營養素 維持身體機能運作的小幫手

維生素



又稱維他命，包含維生素A、D、E、K、B群、C。

礦物質



種類非常多，不同的礦物質，像鈣、磷、碘、鐵等對身體也有不同的功用。

水



身體有60~70%由水分組成，所有的運作機制都少不了水的幫忙。比如說調節體溫、養分運輸及新陳代謝等。

媽媽說，吃胖一點沒關係
以後長高就會瘦下來？

你喜歡吃炸雞、炸薯條或喝含糖飲料嗎？小心吃太多，身體變圓滾滾喔！小時候過重，不但會讓脂肪細胞增生，養成易胖體質，更會讓身體提前進入青春期，縮短讓身體長高的時間。如果想要長得更高、體型更勻稱，一定要三餐均衡飲食，減少高熱量、低營養食物的攝取，並搭配充足的運動和睡眠喔！

多運動 每天運動1小時，讓身體健康又強壯



好吃的文化課

食物不只填飽肚子，更能豐富心靈。餐桌的每一道食物，都有精采故事，累積而成在地的飲食文化，也成為小朋友最好吃的「文化課」。

澎湃的辦桌文化

「辦桌」來自閩南語，意思是煮一桌澎湃的菜餚來招待親友，是台灣人熱情、好客、豪邁、大方性格的展現。除了菜色的豐盛量大，菜餚背後的意涵也很有意思呢。

入厝桌

第一道菜為雞，是閩南語「起家」的諧音；第二道湯圓，取其「團圓」之意涵。

滿月桌



桌上的全雞，是希望孩子能十全十美，文武雙全。以蛋皮和春捲皮做成「雙喜如意捲」，希望孩子將來事業如意，甚至做大官。

壽宴桌



以蹄膀壽麵作為主菜，麵線象徵長壽，蹄膀代表強壯有力。末道收尾菜，常以壽桃、千年龜與萬年鶴為主，作為祝願長壽的好預兆。

排場和菜量很重要

為了讓賓客吃得滿意，儘管平日生活儉省、食物簡單，但在辦桌的時候，十分注重排場和菜量，辦桌時「客人多」顯示辦桌主人緣好、朋友多；讓賓客吃得飽，離開時還有「菜尾」帶著走，才能顯出主人的大方與好客。

嫁娶桌



第一道通常都是拼盤，象徵兩位新人的結合。魚的上菜順序會偏後面，用強而有力的魚尾，象徵家族會「愈來愈旺」。

慶醮宴



除了個別家庭的婚喪喜慶之外，「慶醮宴」也很常見，在神明生日、普渡、廟會時舉行，邀請同鄉、宗教友人，甚至不認識的人，一起來吃辦桌，達到聯絡情感，擴大人際網絡的效果。

精采的小吃文化

小吃是指正餐之外的「點心」。台灣早期移民，因為工作的勞動量很大，很容易肚子餓，就會有人挑著擔子做小吃的生意。這些食材單純、料理快速的銅板美食，不只台灣人愛吃，國外旅客來台灣也一定要品嚐。

一起來當美食小偵探



不同的地方，會因為當地生產的食材與烹飪習慣，「誕生」在地的特色飲食，像是盛產蚵仔的東石，就會有很多蚵仔相關的小吃。當你跟爸爸媽媽一起遊台灣，吃到各地美食時，可以詢問老闆或上網研究它的故事，吃進美食的同時，還能學到有趣的文化，成為美食小偵探。

川味牛肉麵

發源自高雄的眷村，基底是辣豆瓣醬，融合中國大江南北家鄉味而成的麵食，大塊牛肉、紅燒湯頭加上彈口麵條，造就不吃就想念的上癮美食。



滷肉飯

用豬皮碎肉炒滷而成的滷肉，淋在白飯上，每口都好吃。據說這來自於早期婆婆媽媽的省錢持家智慧，美食家更將它視為「台灣國人每天必吃的特色飯」。



蚵仔煎

這是觀賞性最高的小吃，蚵仔、地瓜粉芡水、雞蛋、青菜慢慢在鐵板上成形，最後再淋上醬汁，口感豐富而多元。



臭豆腐

隨國民政府來台灣的退伍官兵，挑擔賣自己的家鄉味。在油鍋裡翻滾後，臭豆腐外酥內軟，再搭配爽口的泡菜，讓人一口接一口停不下來。



飲食文化

你是不是最喜歡放假了？尤其是過年、端午節、中秋節……總有許多「非吃不可」的節慶美食，想到就讓人口水直流！另外，不同宗教有什麼飲食禁忌？台灣有哪些特色族群的料理？小朋友，快來數一數，這些有趣的飲食文化，你一共知道幾個呢？

飲食與節慶

除夕

農曆十二月的二十九或三十日

全家人聚在一起圍爐，餐桌上的「長年菜」代表長命百歲，北部大多以芥菜為主，南部以菠菜為主。而「菜頭」代表好彩頭、「魚」代表年年有餘。

【長年菜、魚】

農曆春節

農曆正月初一至初九

台灣人過年會吃年糕與發糕，習俗中也有「甜糕過年，吃發糕發錢，包仔包金，彩頭糕做點心」的說法。過年零食方面，還有麻糬、米糰、寸棗、生仁等。

【年糕、發糕】

元宵節

農曆正月十五日

這天人們會吃糯米包餡的「元宵」，因為是由手工搖製而成，又稱為「滾元宵」或是「搖元宵」，圓圓的形狀，象徵團圓與幸福。

【元宵】

清明節

國曆四月四日

由麵粉、鹽、水製成的潤餅皮，包入常見內餡如高麗菜、豆芽菜、胡蘿蔔、肉片、蛋絲、花生糖粉等。各地的潤餅內餡各有不同，比方說雲嘉地區包炒麵、台南包蝦和皇帝豆等。

【潤餅】

【粽子】

為了紀念投江自盡的屈原，華人會在端午節划龍舟、敲鑼鼓，也從最早包粽子投江給魚蝦吃，演變出端午吃粽的習俗。台灣各地有不同粽子，北部粽、南部粽、板粽、小米粽等。

端午節

農曆五月五日

【月餅、柚子】

月圓人圓，人們會吃的團圓月餅，象徵著親人團圓相聚，而當令的「柚子」則有「保佑」和「遊子」回家的意思。

中秋節

農曆八月十五日

【湯圓】

節氣冬至會搓湯圓來祭拜，祈求家人團圓和圓滿。有無餡的紅白小湯圓，稱為「冬節圓」，和包內餡的大湯圓「圓仔母」。吃完湯圓，代表又長大一歲囉。

冬至

國曆十二月二十一日

飲食與族群

除了華人的節慶飲食文化，台灣還有許多不同族群，也有各自的飲食文化特色，一起來看看吧！

客家

味道偏鹹、香、油、酸，善用醃菜入菜，常見的菜餚有客家小炒、鹽焗大腸。



新住民將南洋美食帶進，像是清爽開胃的越南菜，代表料理有生牛肉河粉、涼拌春捲；以及有著濃郁香辣滋味的印尼菜，代表料理有：沙嗲、薑黃飯。

新住民



以湯菜聞名，風味以偏甜、淡、酸為特色，常見的菜餚有佛跳牆、紅糟雞。

閩南



原住民：因地緣關係，靠山吃山，靠海吃海，充滿大地精神的原住民菜餚有鹽烤魚、竹筒飯、飛魚乾。

原住民



飲食與宗教

世界上有各種不同的宗教，對於食物也有各自的教條規則，理解各宗教的飲食禁忌，就是尊重不同文化的開端喔！

印度教徒

不吃牛肉



佛教徒

大乘佛教或漢傳佛教徒吃素



伊斯蘭教徒

不吃豬肉



猶太教徒

不吃蛤蜊、甲殼類海鮮



食物從哪裡來

你知道食物要經過什麼樣的旅程，才到達餐桌的嗎？以超商飯糰為例，從農夫耕種、食品廠加工、物流配送、超商銷售……每一口食物，都包含許多人的努力和心意，一定要好好珍惜喔。

生產

種植前



製作檢驗人員首先對產地水源、土壤、肥力等作檢測，確定秧苗品種與收成標準，以確保稻米品質。

種植中



農夫認真耕作，每日記錄稻米生長過程，再依照不同的階段施放肥料並去除雜草，確保稻米好好成長。

收割前

收割前進行藥物檢驗，確認沒有重金屬汙染。



收割後

稻米採收後，先送往農會或大型糧商，進行烘乾及保存，待碾米廠接到訂單後，才進行碾米作業，經過篩選、精米、淨米後真空包裝，新鮮配送到食品加工廠。



製造

運用全自動煮飯機器，從洗米、浸米、炊飯，全程精確掌控溫度、濕度，煮出每一粒米的鮮甜。



煮飯

運用鬆飯機，促使米飯的水分蒸發，降溫到18-20度，避免米飯老化而變得不好吃。



鬆飯

依照餡料的種類，分別由機器或工作人員擺放，再置入飯糰成型機。



添加內餡

包裝後在袋上印成分、保存期限、注意事項……等。

製造日期：2023.06.05
有效日期：2023.06.05 24時

包裝

銷售、購買

配送

貨車司機每天1到2次以低溫物流車配送飯糰到超商，有了溫度控制，更能確保品質。

1-2次



上架整理

因即食食品有時效的限制，所以要在期限內上架，才能保持鮮度，避免微生物孳生。



購買食用

消費者到超商選購喜好口味的飯糰。



下架處理

超過保存期限仍沒被買走的飯糰，將會下架銷毀。



小小食品觀察家

一個食品的誕生，其實是很不容易的。「從產地到餐桌」的食品供應鏈很長，包括源頭的農作物種植、工廠加工生產，再運送到市場、超市、超商，最後透過購買行為，食物才會到我們手上。

所以當你碰到食安事件時，不妨仔細思考問題發生的環節，透過冷靜的思考和觀察，再作判斷，才不會感到恐慌，也不會被錯誤的資訊誤導。



購買食物就像環遊世界？

逛超市時，你有沒有發現有些食物，竟然來自遙遠的地方？比如：美國華盛頓櫻桃、紐西蘭奇異果、日本青森蘋果、土耳其椰棗……這是因為每種作物適合的氣候環境不同，加上全球化貿易、交通便利及保存技術提升，讓大家不用出國，也能輕鬆買到全世界的食物，用嘴巴環遊世界。



永續飲食行動

一天的飲食行為中，有哪些方式可以珍惜資源、愛護地球呢？小朋友，只要養成幾個好習慣，就能減輕地球負擔，降低溫室氣體排放，替地球「退燒」喔！

早上出門

自備餐具與購物袋

出門自備環保餐具：筷子、湯匙及購物袋，減少一次性使用的垃圾，減輕地球的負擔。



晚餐外食

菜餚適量夾取

吃飯時，依照自己的食量來夾取食物，即使到吃到飽餐廳，也要視自己的胃口取用餐點，避免吃不完的食物被浪費。



中午用餐

均衡飲食吃光光

仔細品嚐每次入口的食物，養成不挑食的好習慣，把餐盤（碗）中的食物吃光，就可以減少廚餘量。



永續
飲食

吃完飯

做好廚餘分類

用完餐後，把食物殘渣倒進廚餘桶中，讓餐後的廚餘可以再運用。

堆肥廚餘



養豬廚餘



提醒爸媽三原則，買菜也能愛地球

選當季

因應季節與土壤性質所種植的蔬果，讓農夫能夠降低農藥、肥料的用量，與保溫等所需要的能源。



選在地

選擇在地食材，從產地到餐桌距離越短，越能減少食物運送過程消耗的能源，讓食物新鮮上桌。



選精簡

挑選食物時，選擇越簡單的包裝越好，購買時也盡可能的適量採買，避免食材用不完而浪費。



碳足跡標籤



由愛心和象徵環保的葉子組成的綠色腳印。腳印中的數字，代表產品製造過程，所消耗物質及能源而換算的CO₂排放量。



為什麼標示「有機」的蔬果，會比較貴？

坊間的蔬果，只要符合政府規範，不論是否「有機」都能夠安全食用。當中最大的區別，在於耕作方式的不同：相較於傳統的耕作，不使用化學農藥與化肥的有機農業，農夫需要付出更多的努力，來控管作物生產的土地、水質、病蟲害管理……因此生產成本較高、產量也較少，產品價格自然也比較貴。



544千噸
廚餘

台灣每年浪費多少食物呢？

據環保署統計，台灣的家戶廚餘，2018年1-11月高達544千噸，平均每天浪費1490噸食物，足夠裝滿3個學校游泳池。



你知道有醜蔬果嗎？

超市裡的蔬果是經過選美的獲勝者。但你知道嗎？其實有些蔬果在長大過程中，因為賣相不好被丟棄，然而蔬果的長相不影響本身營養價值，以後看到它們還是可以選購哦！



餐桌的環保行動

「今天的午餐怎麼沒有肉？餐桌上的小改變，竟然可以影響全世界。一起展開行動1、2、3，從體內到體外都環保，讓地球開始降溫。」

地球暖化危機

地球溫度日益升高，極地冰山開始融解，瘦巴巴的北極熊，無家可歸的南極企鵝，各種氣候災害越來越多，這是全世界要共同面對的危機。

溫室氣體

工業革命之後，人們燃燒化石燃料，排放大量的溫室氣體，如二氧化碳（ CO_2 ）、氧化亞氮（ N_2O ）、甲烷（ CH_4 ）和氟氯碳化物（CFCs）等，加強地球的溫室效應，讓地球開始「發燒」。

小心牛羊放屁！

為了吸收草料營養，牛、羊、馬會透過「反芻」來分解草料，過程中卻會產生甲烷，在放屁或打嗝時釋出，這可是比二氧化碳威力更大的溫室氣體！



畜牧產業

為了滿足大家吃肉的需求，全球的畜牧產業規模越來越大，所產生的碳排放量，竟然比全世界汽車、船、火車、以及飛機的碳排放總量，還要更高！



常見食物碳排放比一比

比起蔬果生長，肉類從飼養、屠宰、冷凍、運送到賣場保存，會製造更多的碳排放。

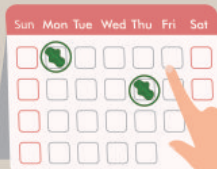


低碳行動三部曲

行動1

每週選擇一餐只吃蔬食

多吃蔬果，會比吃肉環保，因此全台灣有許多學校，在每週營養午餐中，會選一天作為蔬食日。你也可以和家人約定，每週選擇一餐只吃蔬食。



行動2

選擇使用資源和碳排放量較低的肉品

當你想吃肉時，選擇使用資源和碳排放量較低的本地肉品，也可以幫助地球降溫。比方說，選擇吃魚蝦，取代牛肉或羊肉。



行動3

每日多吃蔬果，體內體外都環保

每天盡可能多吃蔬菜水果，選擇當地生產、盛產時期、顏色豐富的原態蔬菜及水果。蔬果不只是低碳食材，也有益身體健康，讓我們從體內到體外都環保。



植化素

免疫好幫手

植化素是植物用來自我保護的物質。只要多吃各種不同種類與顏色的蔬果，就能攝取多元的植化素，有效幫助身體抗氧化，提升免疫力。



腸胃清道夫

蔬菜水果中含有大量的「膳食纖維」，就像是腸胃的清道夫，能促進消化，防止便秘，減少膽固醇的吸收，同時也能增加飽足感，讓體態更輕盈。



