

國教署推「學校午餐大數據、營養烹調」 讓孩子吃得更健康

(圖/文 學務校安組 張湘翎)



為維護學校午餐品質，教育部國民及學前教育署委託國立成功大學建置「教育部校園食材登錄平臺」，讓家長可以清楚看到孩子每天在學校吃的午餐菜色及食材來源，更透過大數據分析出孩子較常吃的菜色，藉由專業營養師的建議，從這些菜色中調整食材變化及新增參考食譜，提供學校及團膳參考使用，讓學童吃得更健康更營養。

以 111 年學校午餐主食為例，白米飯是學童最常食用的主食，營養師建議可於白米飯中加入地瓜、紅豆、藜麥、薏仁、燕麥等，或改以雜糧蔬菜炊飯及麵食等替代，增添主菜風味，又可讓學童吃進足量穀物，增進學童營養飲食及健康體位。因此食登平臺新增更多含全穀與未精製雜糧類的參考食譜，供學校午餐菜單有更多樣化的選擇；家長也可藉由早、晚餐或假日，將五穀雜糧加入蔬菜、牛奶或果汁等餐點中，以增加孩子雜糧類的攝取。

另外，學童大多偏愛油菜、青江菜、小白菜等常見青菜。營養師也建議，可用不同烹調方式或調製不同醬汁來豐富蔬菜的風味，例如運用香料烤瓜果類或花椰菜，也可於孩子愛喝的湯品加入不同種類的蔬菜，或調製芝麻醬、味噌醬、和風醬、柴魚橙汁醬等醬汁淋於蔬菜上，讓孩子們能吃進更多樣化的蔬菜，增加蔬菜纖維的攝取。

國教署表示，讓每位學生吃得營養且健康快樂地長大，是辦理學校午餐的使命。利用

食登平臺大數據分析學校午餐食材及營養素攝取，未來也將結合學生健康檢查資料庫，依學童不同健康體位及需求，提供學校參考食譜。國教署也呼籲家長於日常生活中帶著孩子們認識食材，認識不同的烹調方式，以達到飲食、食農教育的環境永續目的。