

台灣地區國小營養午餐 問卷調查報告

報告人：

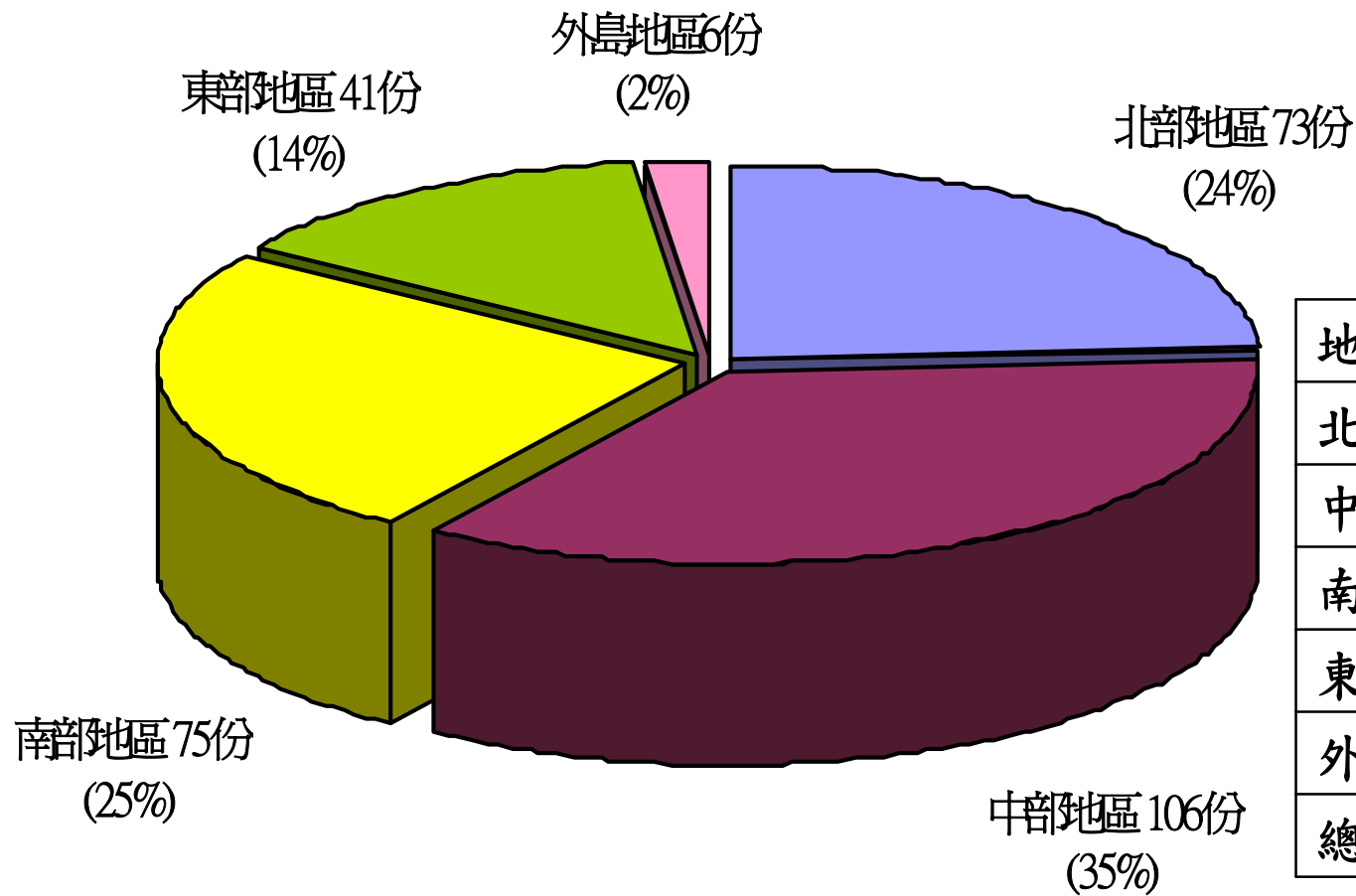
財團法人台灣癌症基金會
執行長 賴基銘

96年4月4日

調查執行

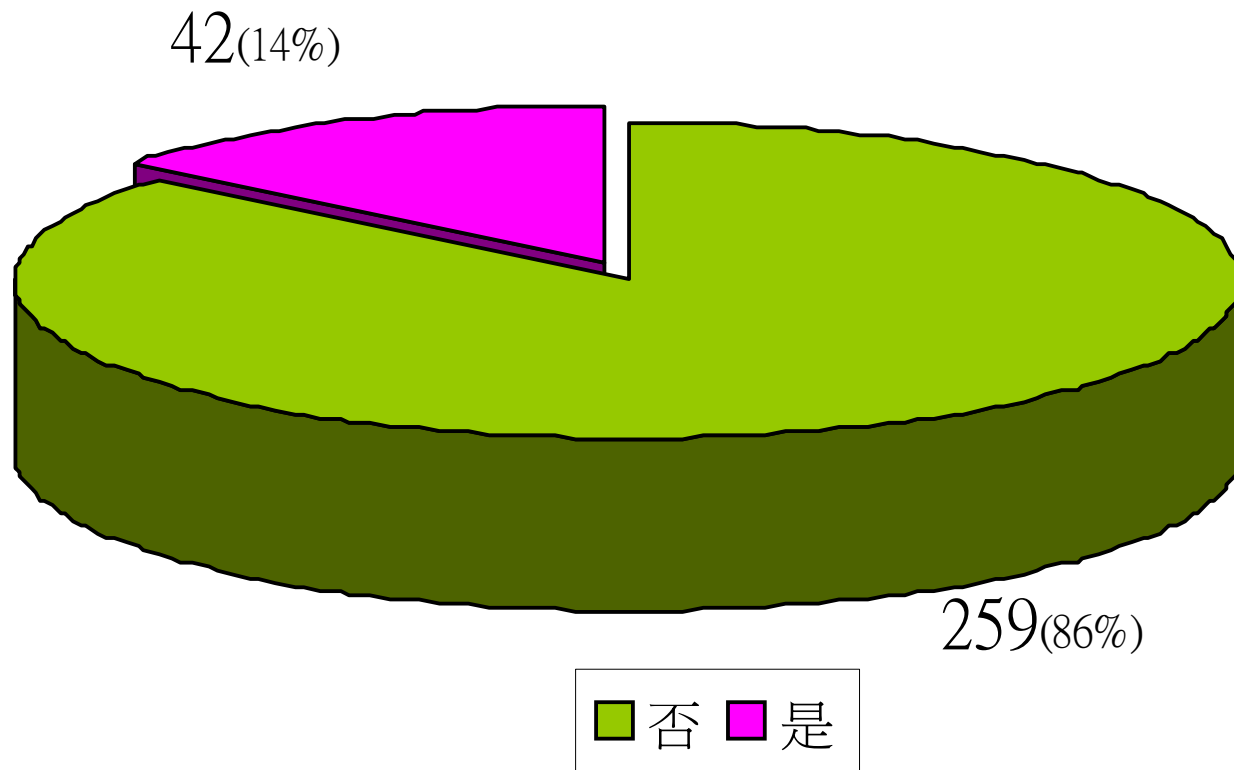
- ◆調查方式：不記名問卷調查
- ◆執行時間：96.3.1~96.3.16
- ◆調查對象：負責國小營養午餐之老師或營養師
- ◆問卷總數：319份
- ◆有效問卷：301份
- ◆問卷完成率：94.35%
- ◆調查執行單位：財團法人台灣癌症基金會

受調查學校之區域分佈



地 區	份 數
北部地區	73
中部地區	106
南部地區	75
東部地區	41
外島地區	6
總計	301

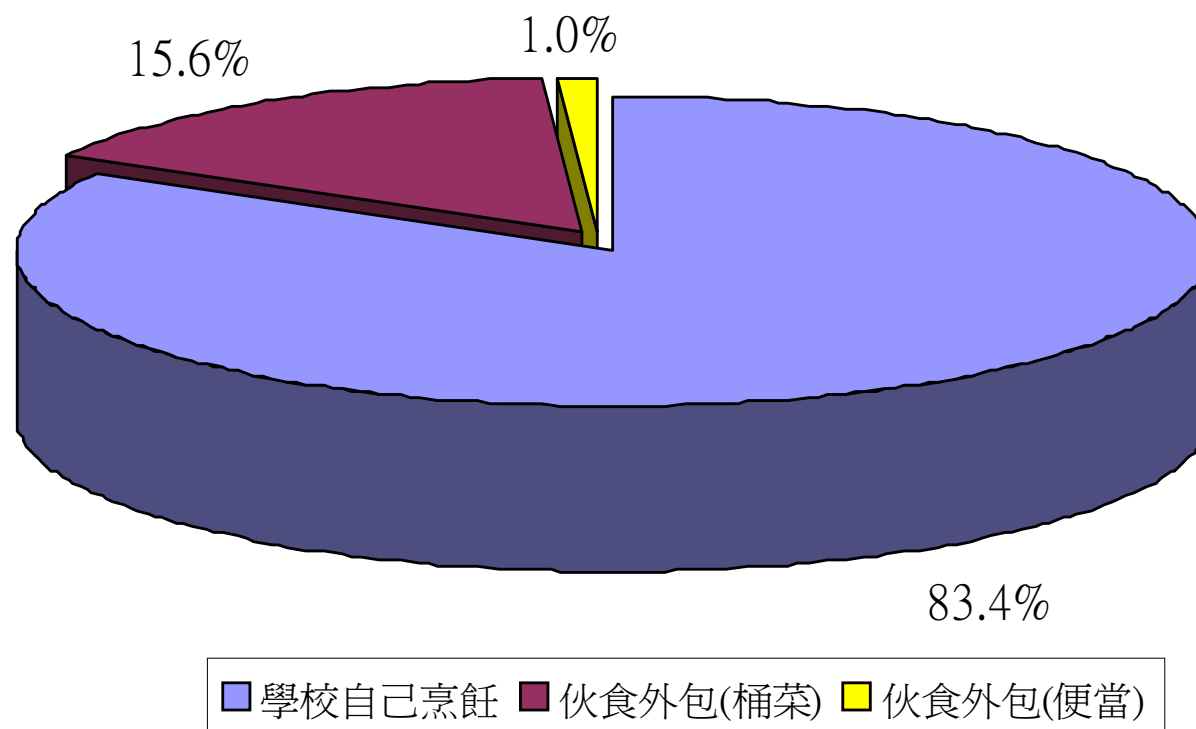
受訪者本身是營養師之比率



問卷填寫中，本身為營養師的人數為42人，佔14%

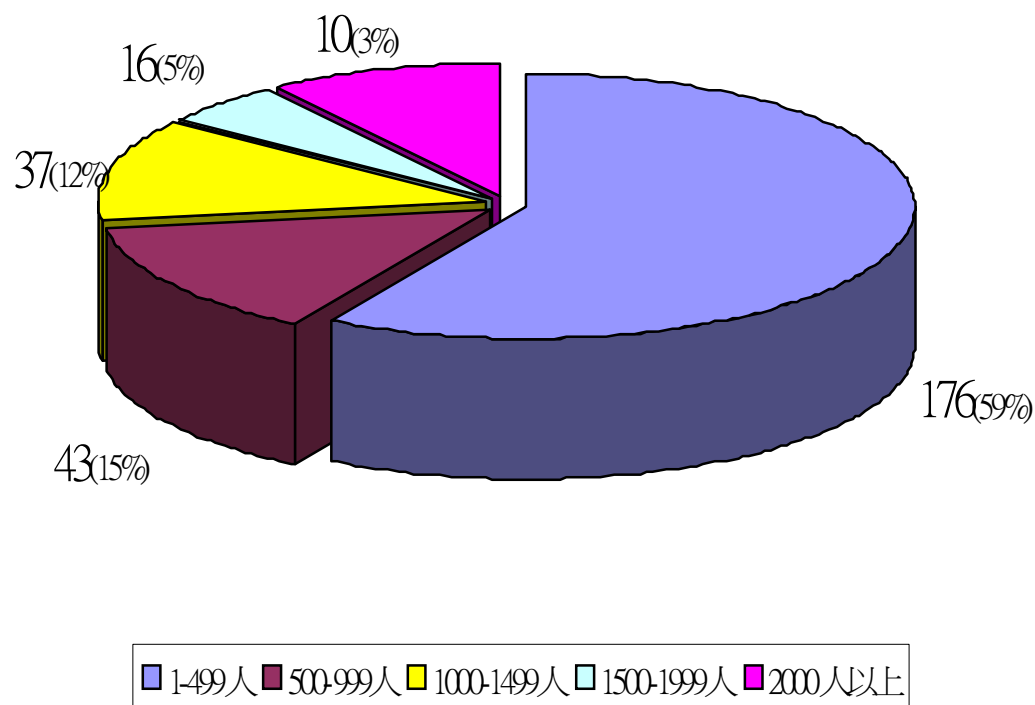
調查結果

Q1. 請問貴校中午提供給學生的是哪一種營養午餐？

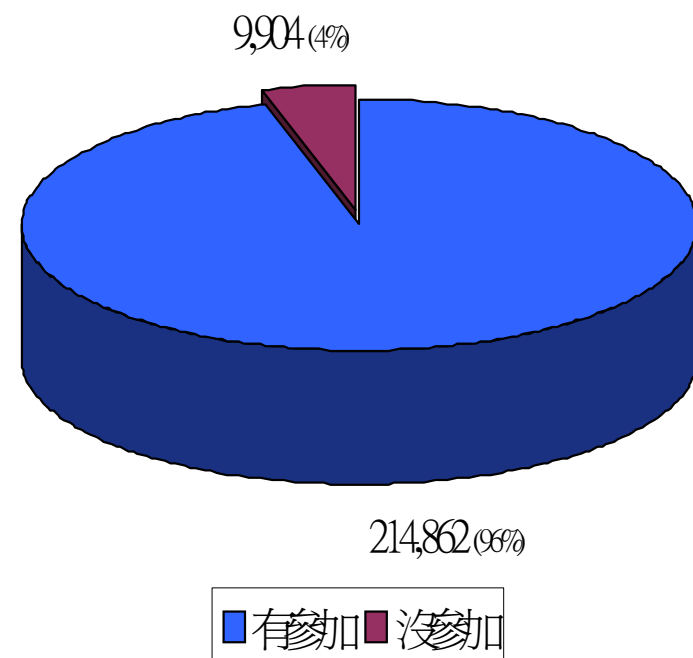


超過8成的學校，學童營養午餐是由學校自行烹飪的

Q2. 請問貴校有參加學校提供營養午餐之學生數？



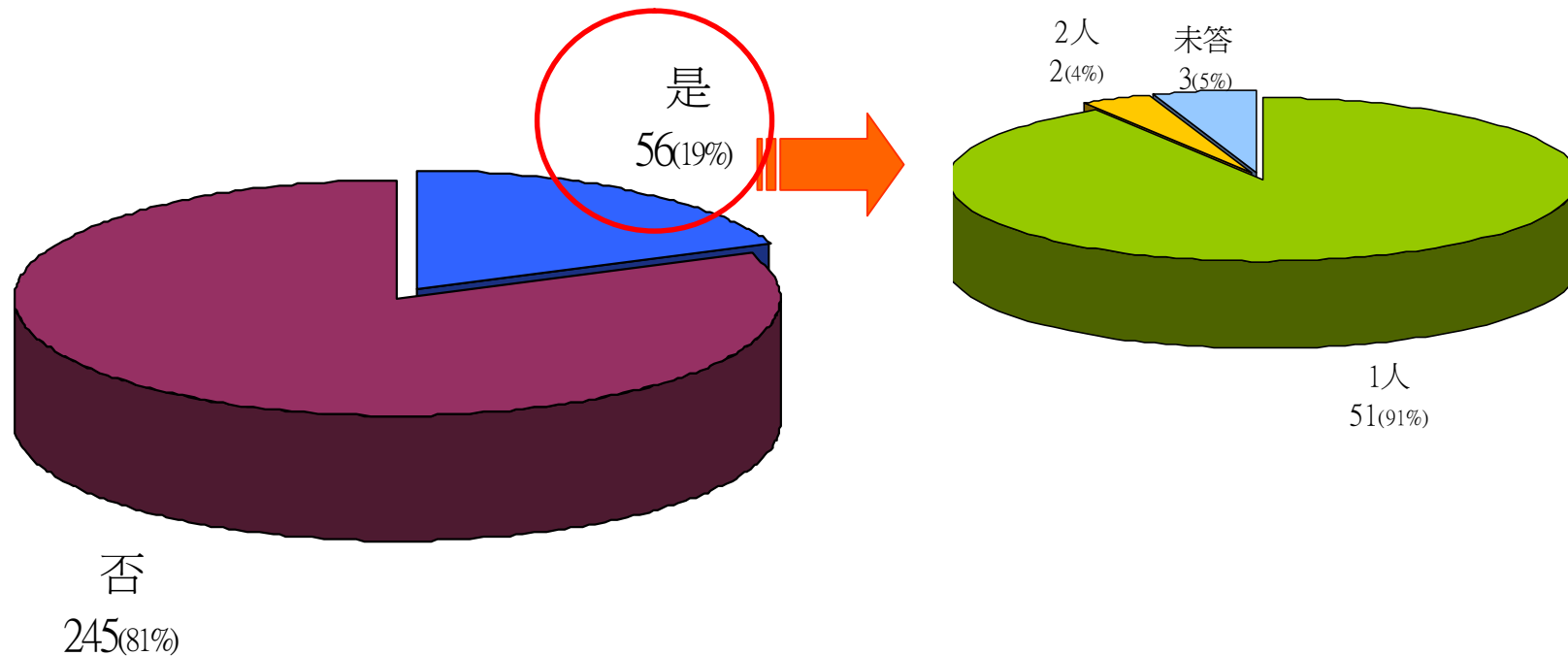
營養午餐用餐人數占學校總人數？



(1) 6 成的學校學生參與營養午餐之人數在**499**人以下

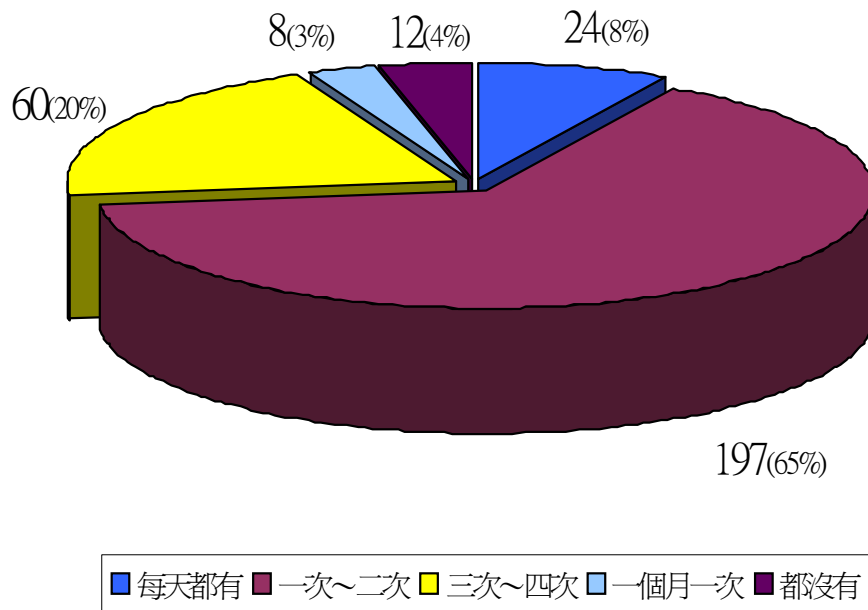
(2) 幾乎所有學生**(96%)**都參加營養午餐

Q3. 請問貴校是否有專任的營養師？

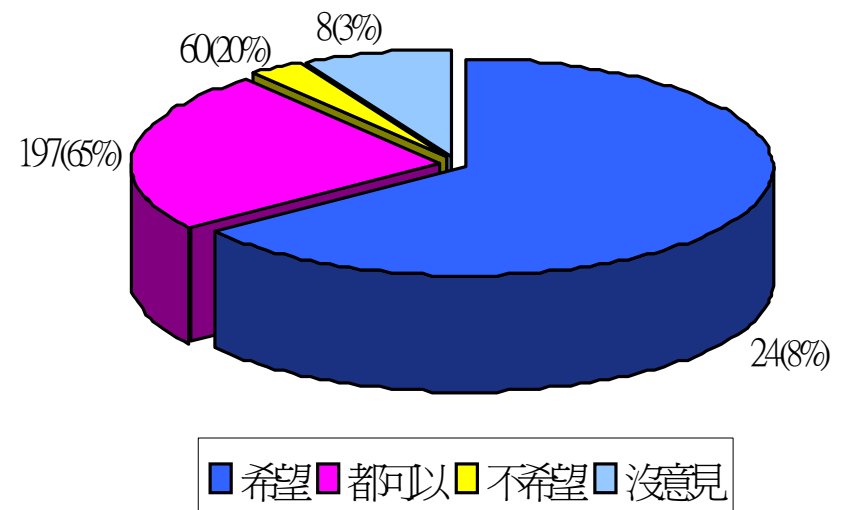


- (1) 有 8 成以上的學校，是沒有專任的營養師
- (2) 而有專任營養師的學校，9 成以上都僅編列一人

Q4. 請問貴校營養午餐平均一週有幾天提供飯後水果？

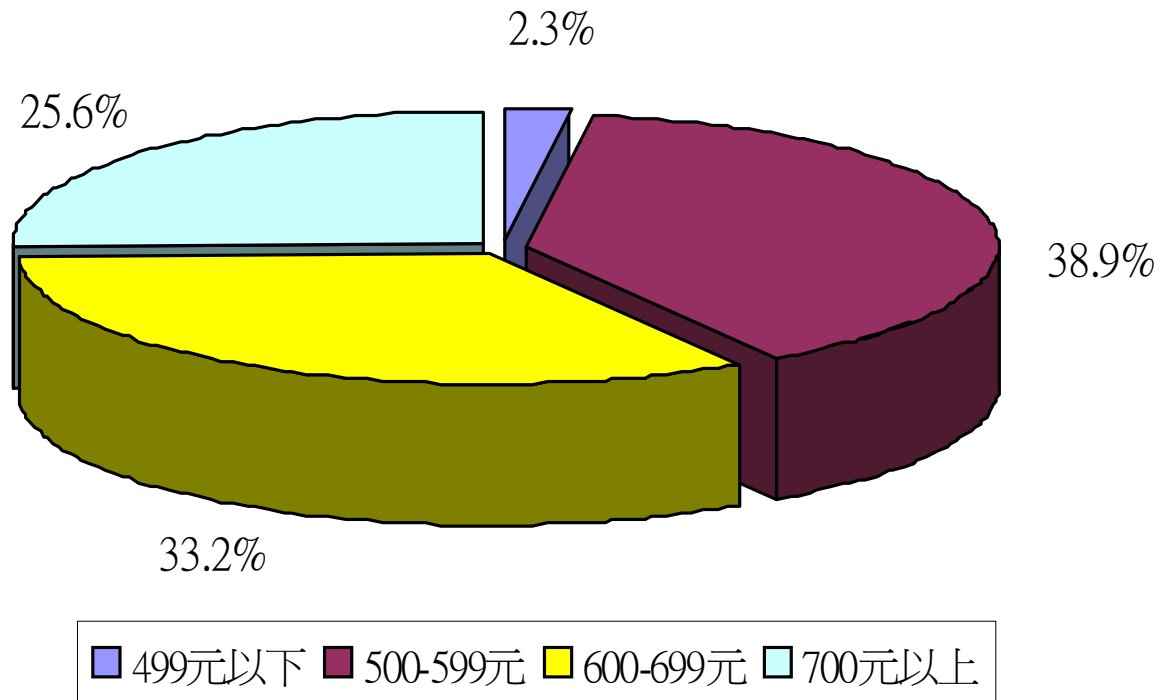


學童對營養午餐提供水果的希望程度



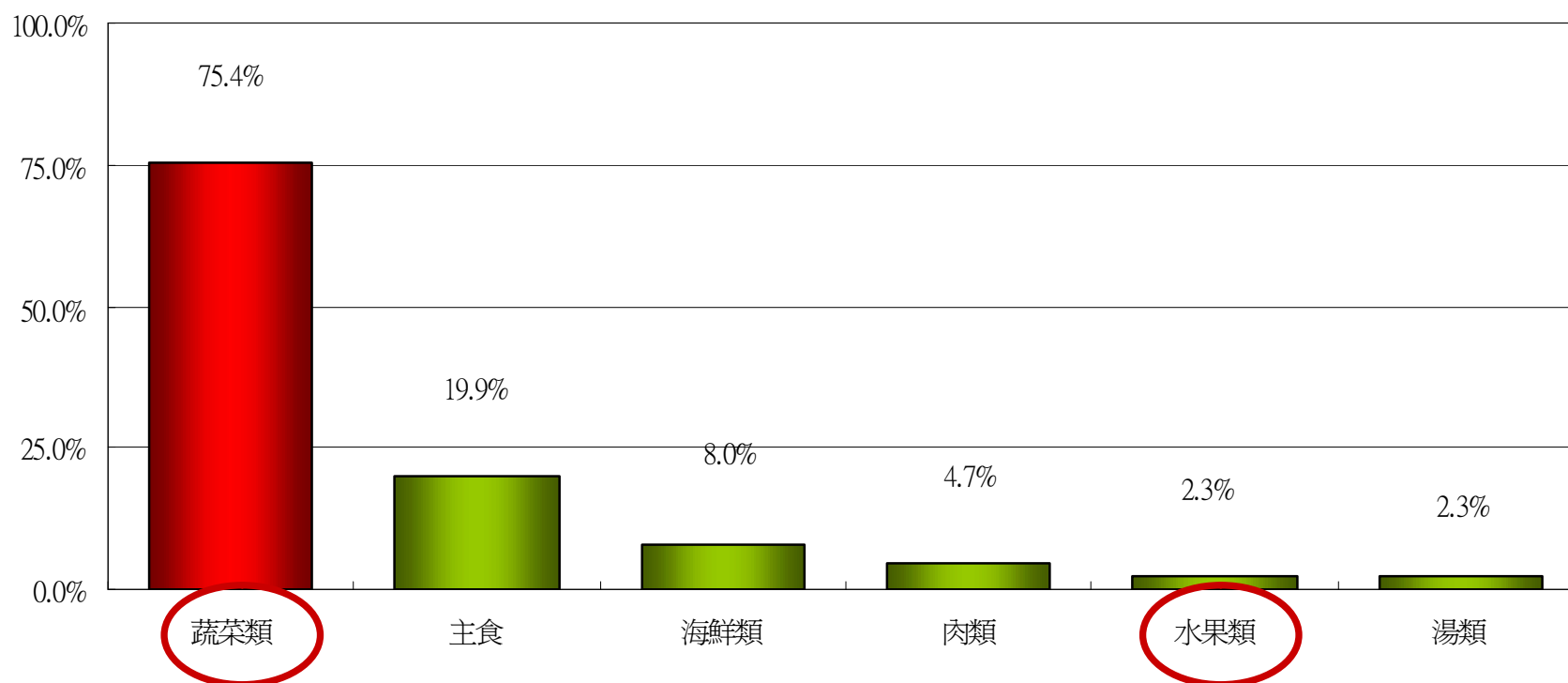
- (1) 近7成的學校，一週僅有1~2天有提供飯後水果，而每天都有水果的學校，卻不到1成
- (2) 但卻有6成5的學生表示希望每次都有水果可以吃

Q5. 請問貴校一個學生伙食月費約是多少？



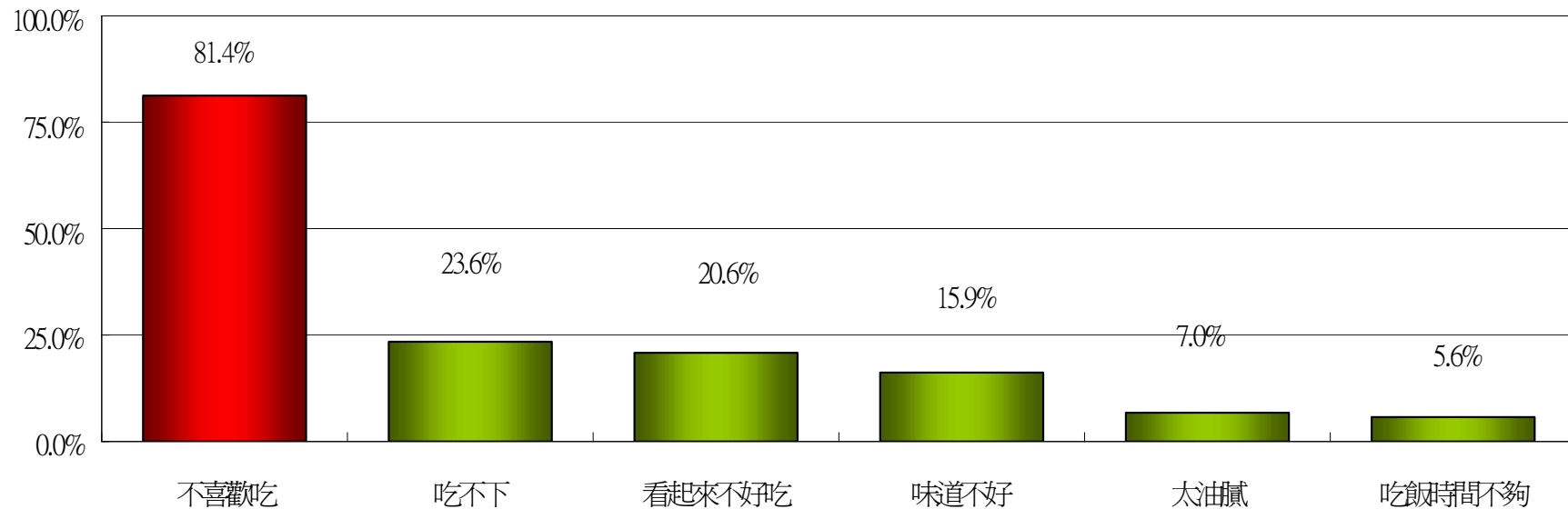
7成以上的學校，學童的營養午餐費用在500-699元間，
平均一餐的費用僅不到30元

Q6. 請問貴校通常在學生剩下的廚餘中，哪一類食物剩下最多？（至多選兩項）



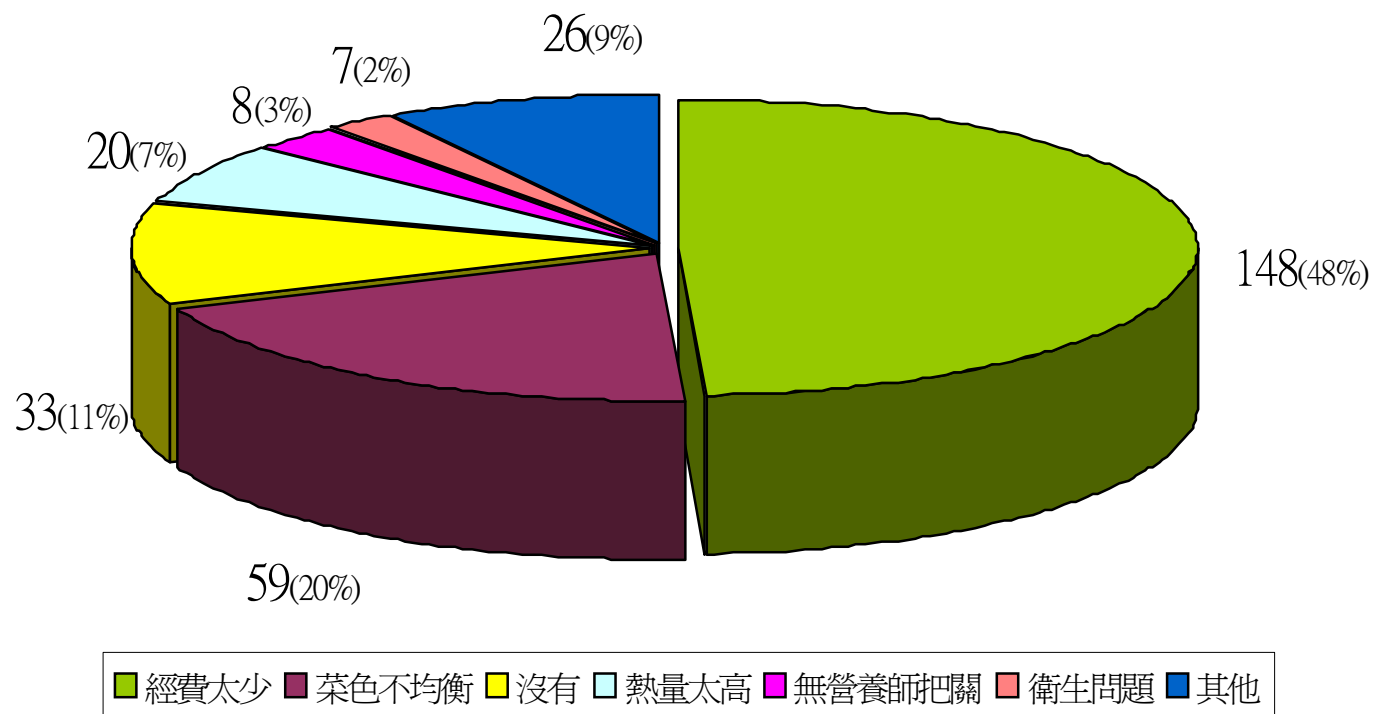
- (1) 學童營養午餐的廚餘，高達7成5老師反應是“蔬菜類”
- (2) 意外發現，水果剩下的僅佔2.3%，顯示小朋友喜歡飯後有水果吃

Q7. 請問貴校學童營養午餐沒吃完，您通常聽到的理由是什麼？（可複選）



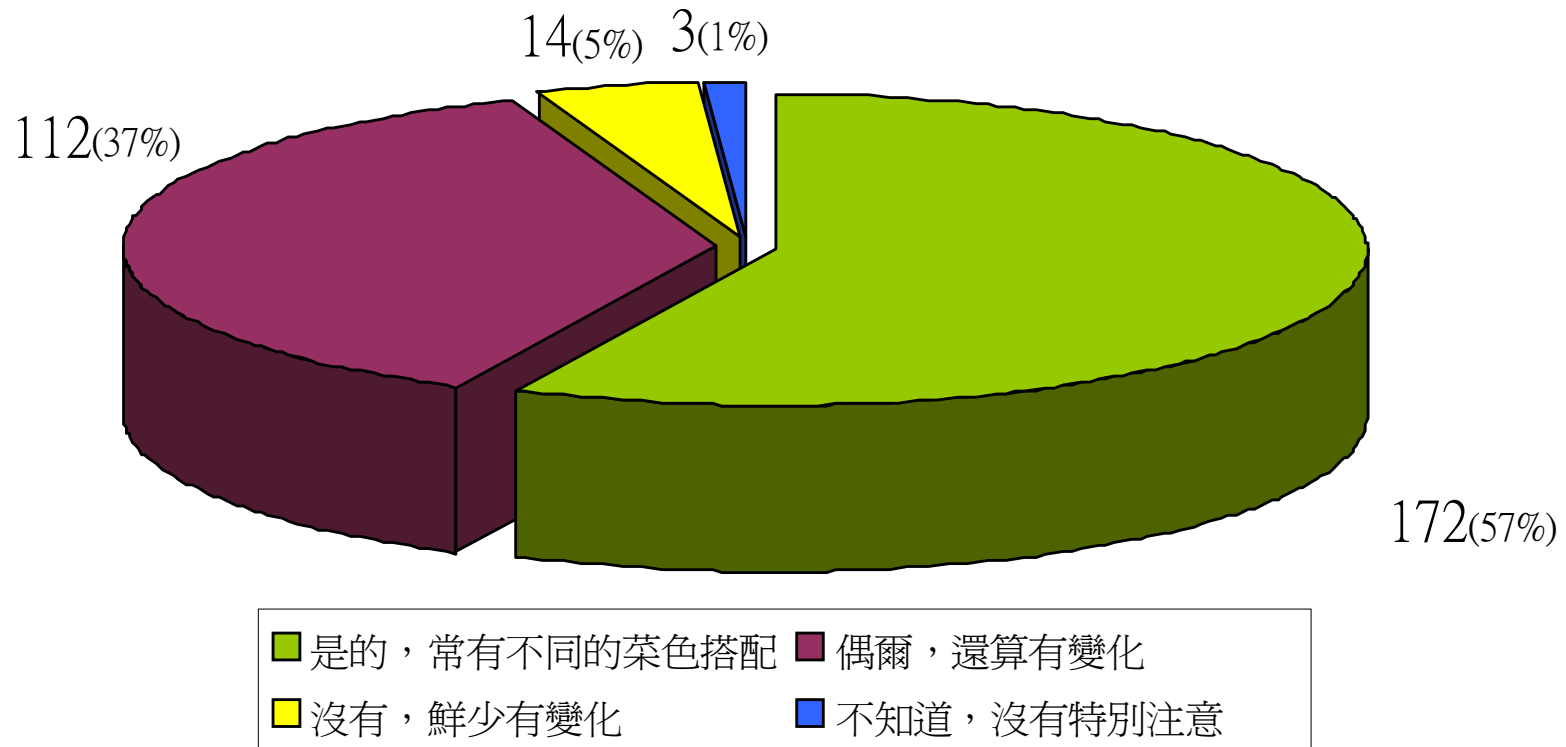
營養午餐沒吃完的理由，**8成以上**是「不喜歡吃」，其次是「吃不下」及「看起來不好吃」

Q8. 請問你覺得目前貴校營養午餐最需要改進的是？



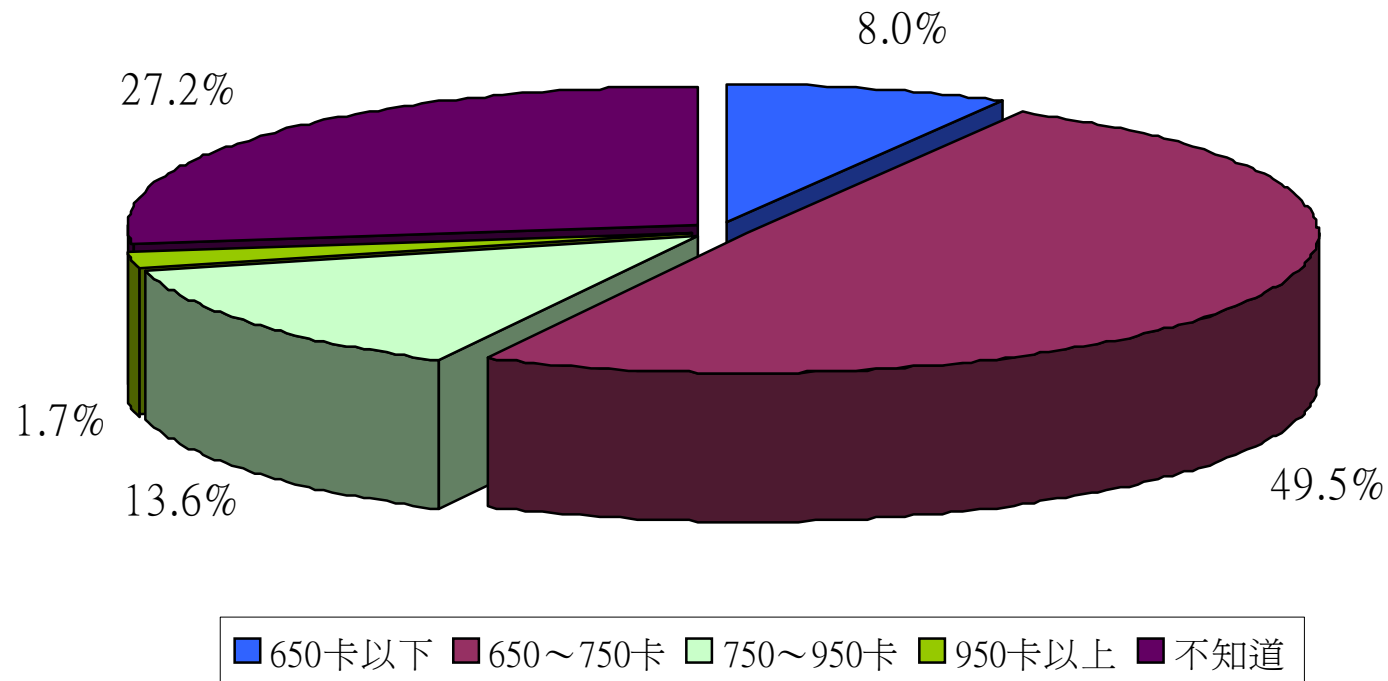
5成老師認為是「經費太少」，其次認為「菜色不太均衡」有近2成

Q9. 一般來看，營養午餐的菜色變化多樣嗎？



9成的營養師或老師認為學校營養午餐菜色是有變化

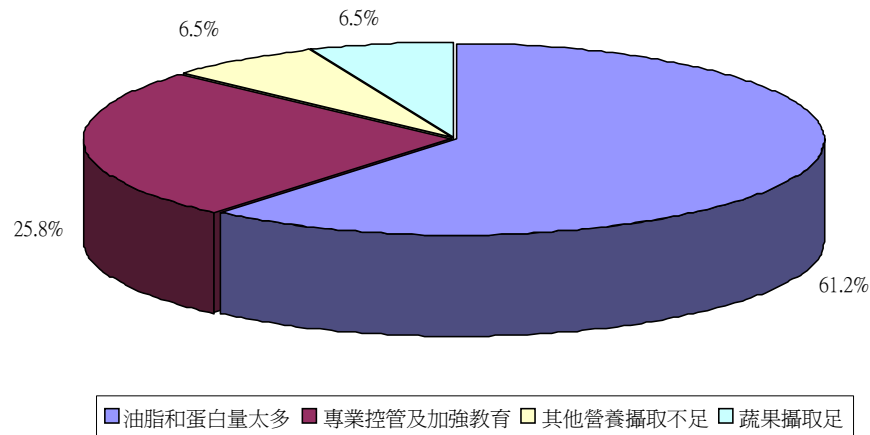
Q10. 請問貴校的營養午餐一餐的熱量(卡路里) 大概在多少？



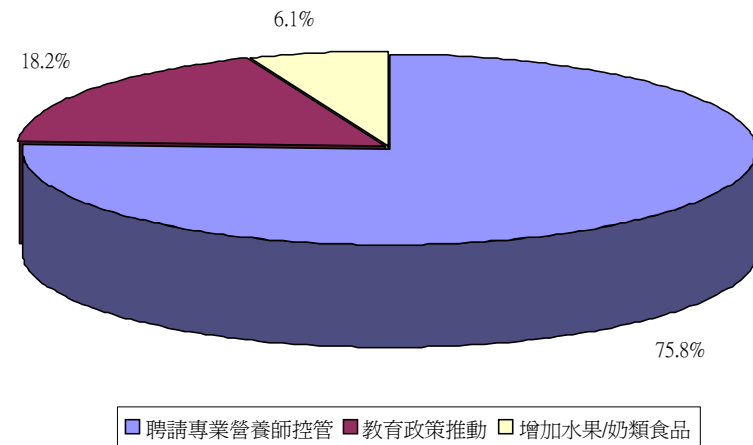
只有5成學校的營養午餐熱量在適當的650-750卡之間；
另外值得注意的是，有2成7的學校不了解熱量如何計算

Q11. 您對學童營養午餐「營養」之問題及建議

問題

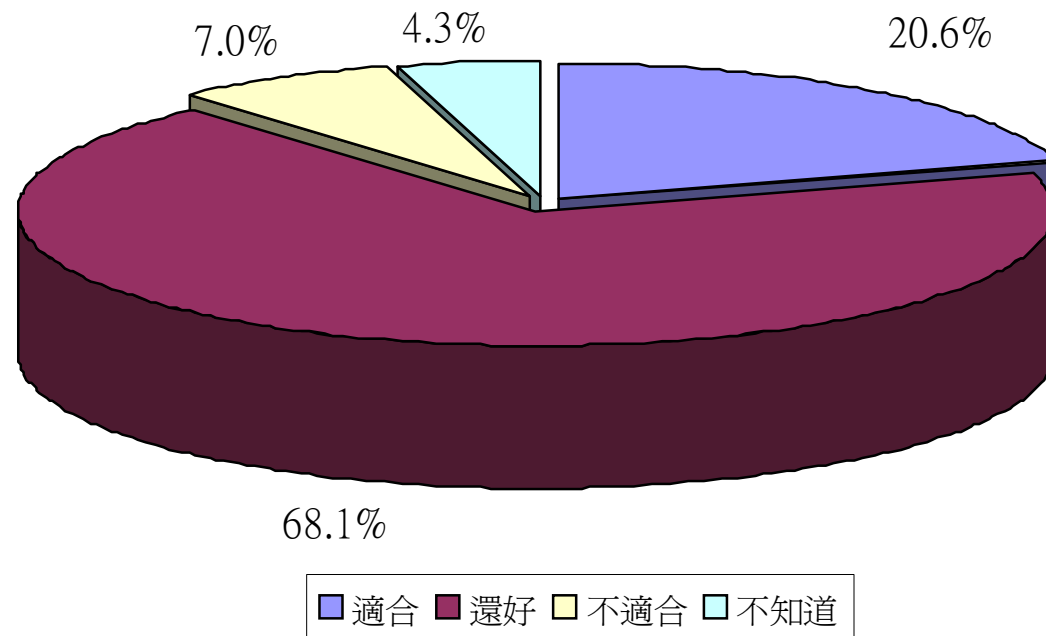


建議



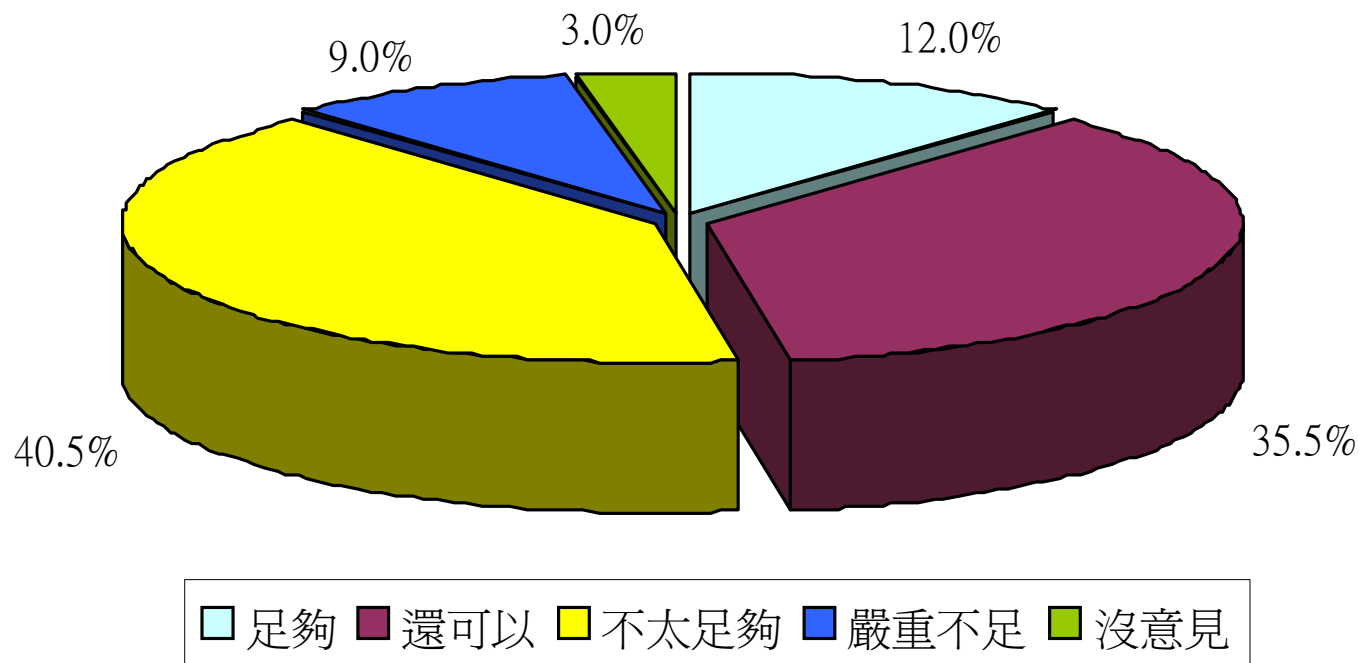
有6成以上老師認為**營養午餐油脂熱量過高**，對於建議部分，則有**7成5**期待學校能配置營養師來把關

Q12. 請問你覺得目前國內學童營養午餐，
真的適合學童健康成長的需要嗎？



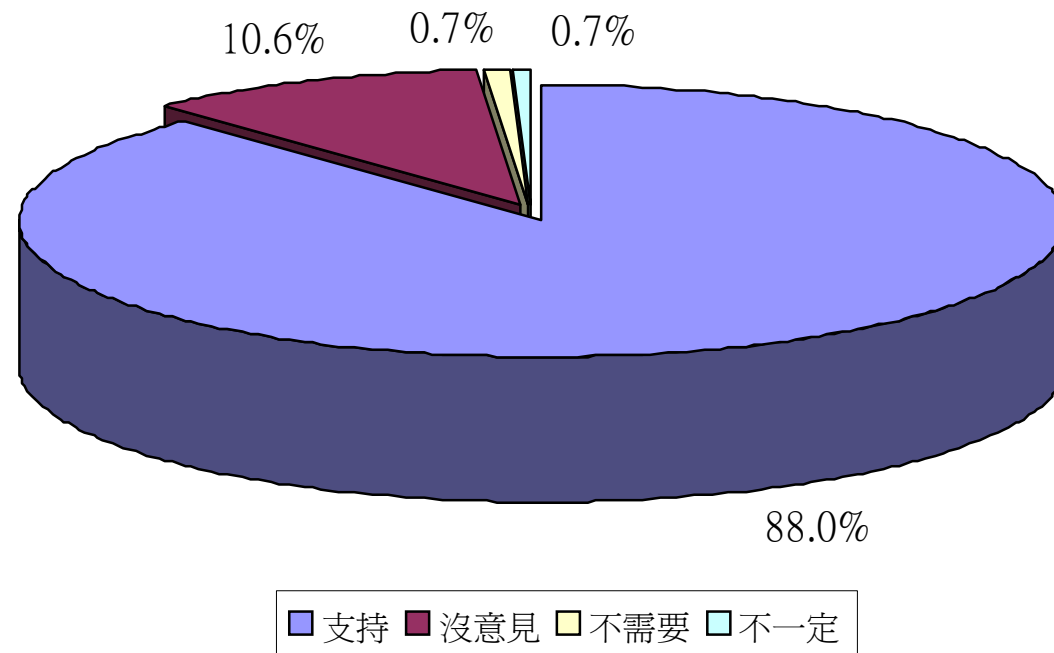
僅 2 成老師認為目前學校營養午餐是適合學童健康
成長之需要

Q13. 請問你覺得現階段國小教材課程中，對於“飲食要多攝食蔬菜及水果”的觀念教育足夠嗎？



僅 1 成老師認為學童多蔬果飲食觀念足夠，而卻有近 5 成認為是不足夠的

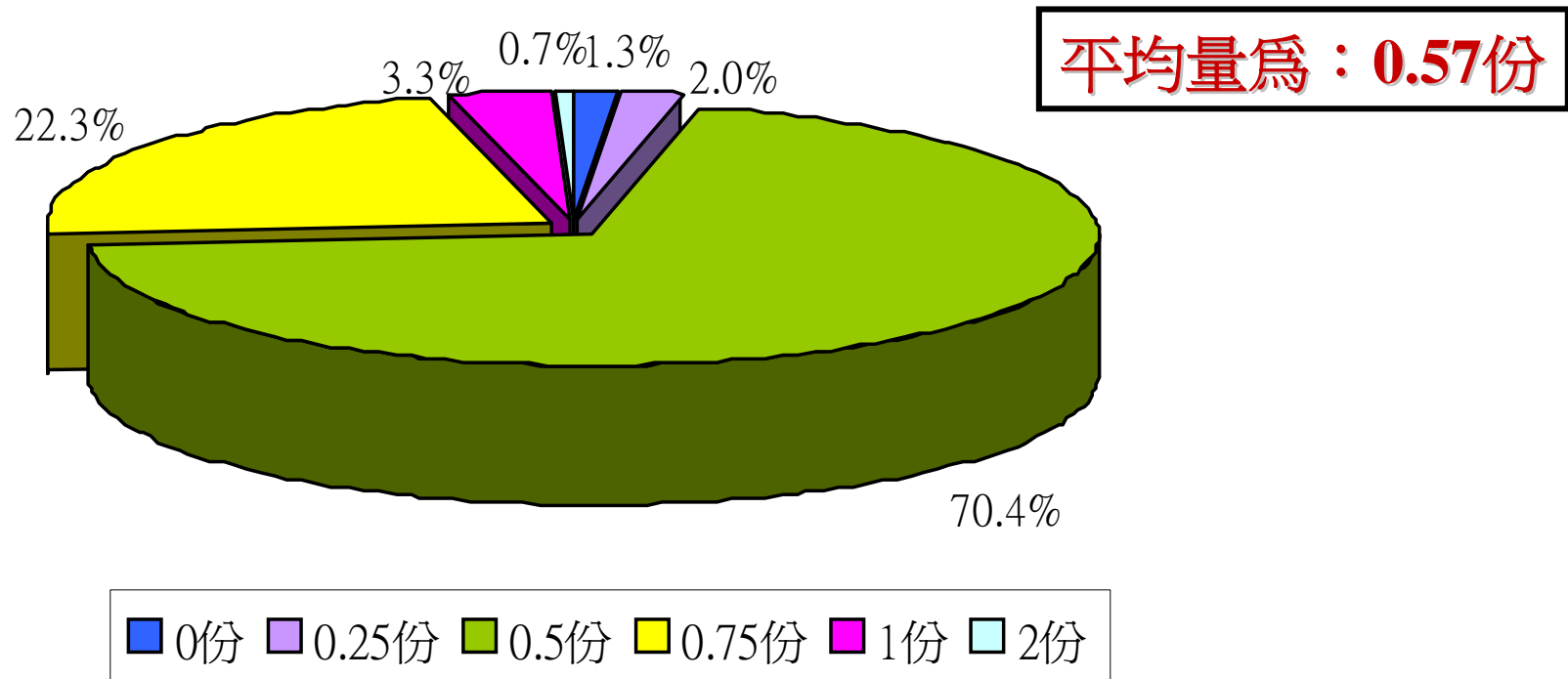
Q14. 請問如果把『天天五蔬果』健康飲食觀念，正式列為國小課程內容的一部份，你支持嗎？



9成學校老師支持應將『天天5蔬果』健康飲食宣導教育列入國小課程中

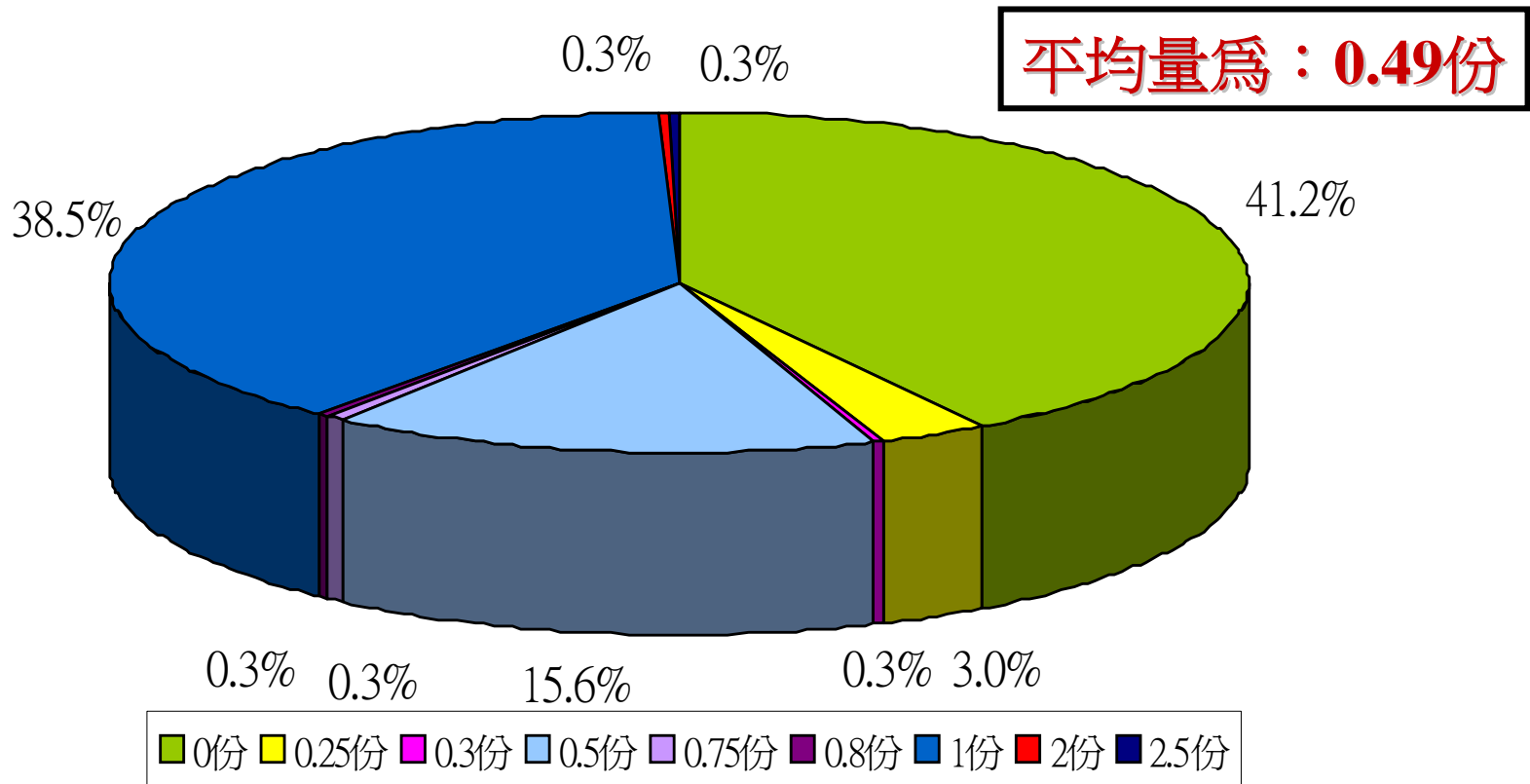
學校當日營養午餐抽樣調查

(一) 當日營養午餐中所含之「蔬菜類」份數



7成學校營養午餐的蔬菜類份量僅約0.5份；如扣除學童飲食行爲（廚餘問題），蔬菜類的攝食量遠低於0.5份

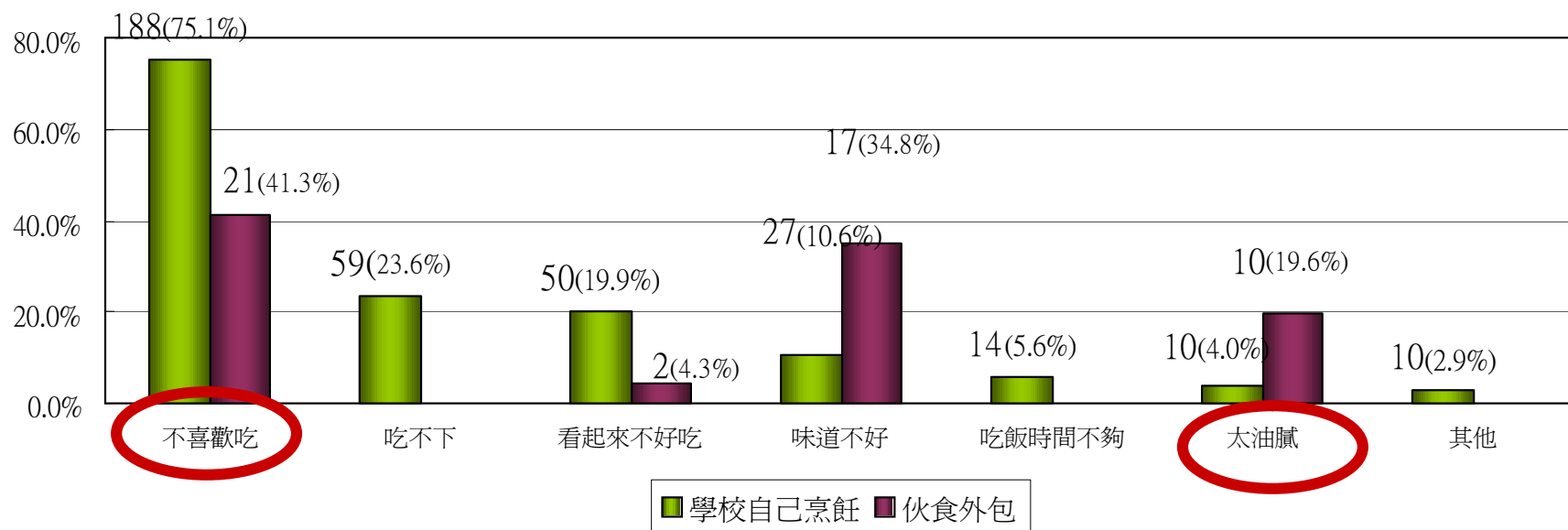
(二) 當日營養午餐中所含之「水果類」份數



超過 4 成的學校當日沒有提供水果，但也有近 4 成的學校提供一份量的水果

交叉分析調査

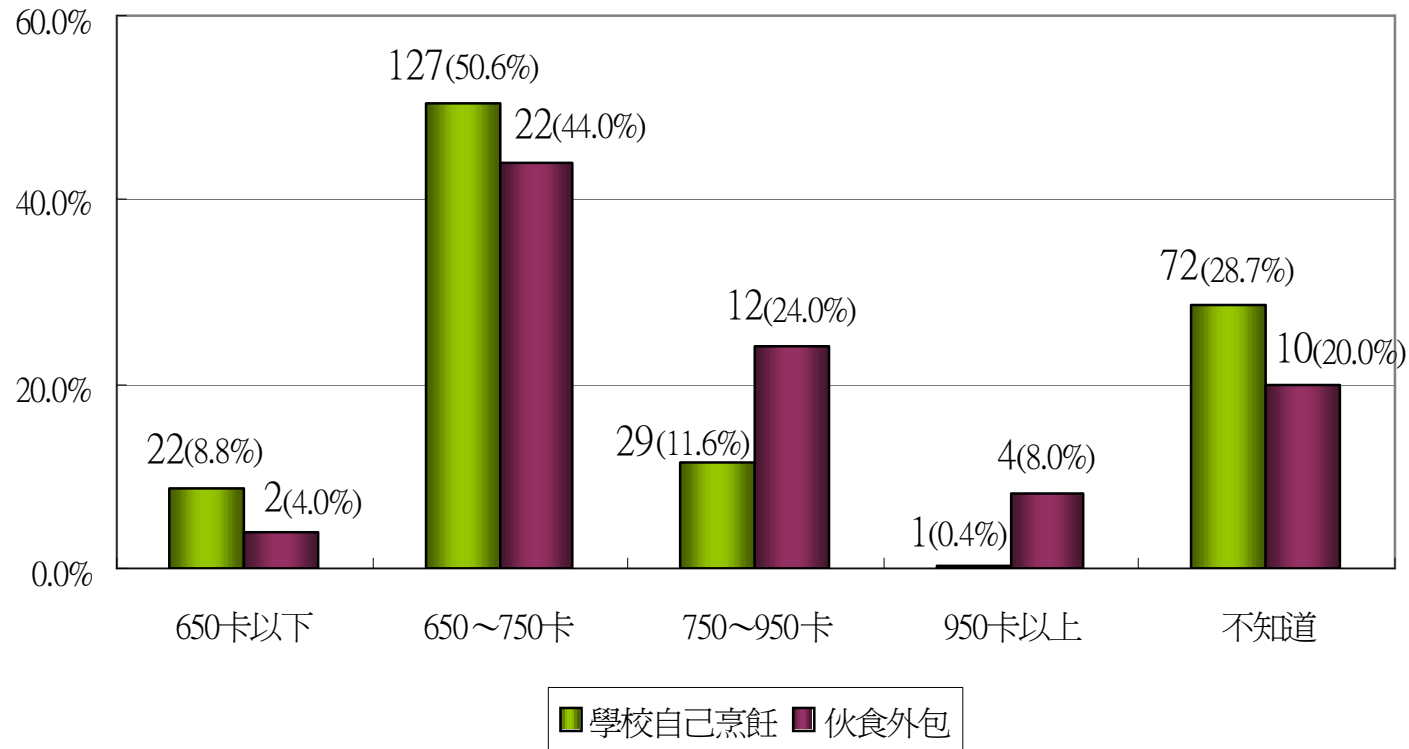
(一) 『學校烹飪』及『伙食外包』中，分析【學童沒吃完營養午餐】的理由



(1) 學校自己烹飪，竟有7成5是不喜歡吃

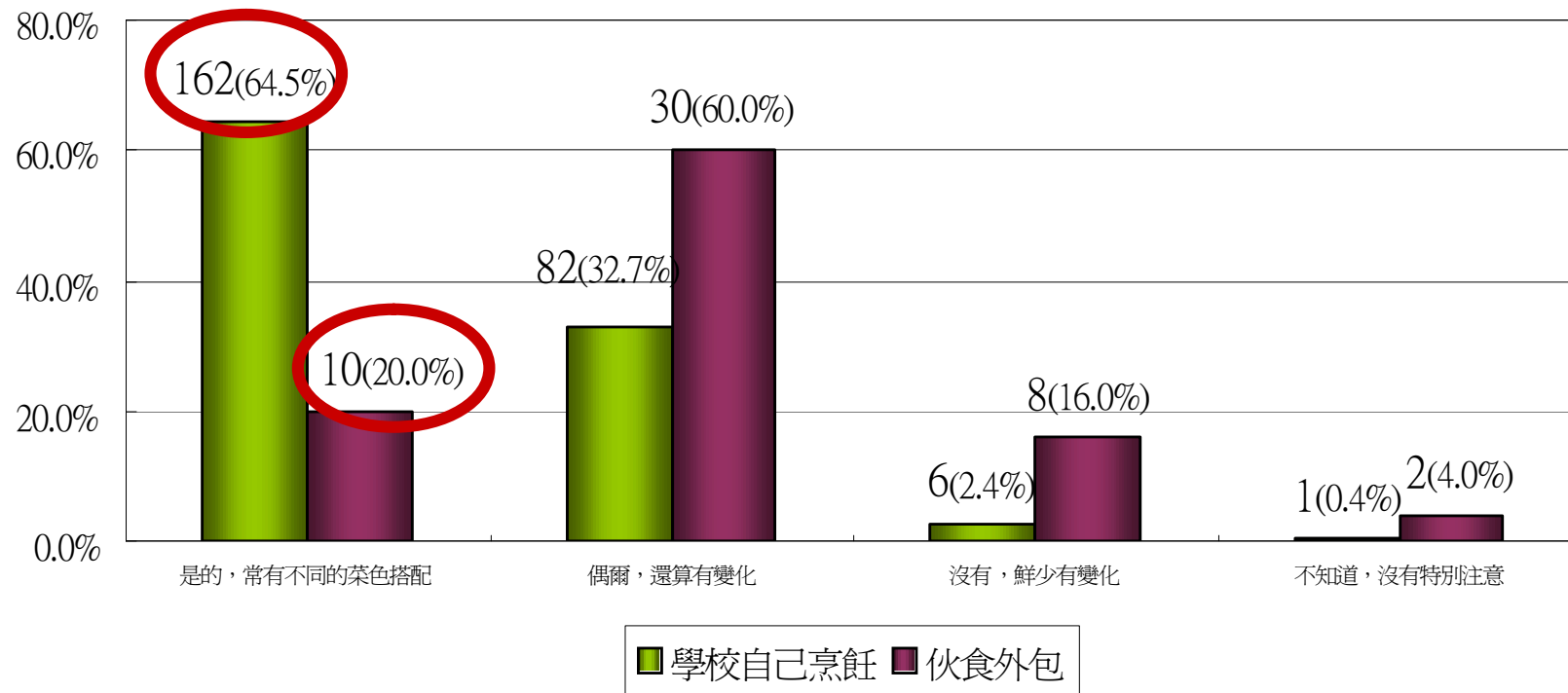
(2) 外包的伙食，則突顯出餐盒較為油膩的問題

(二) 『學校烹飪』及『伙食外包』在【營養午餐熱量】的比較



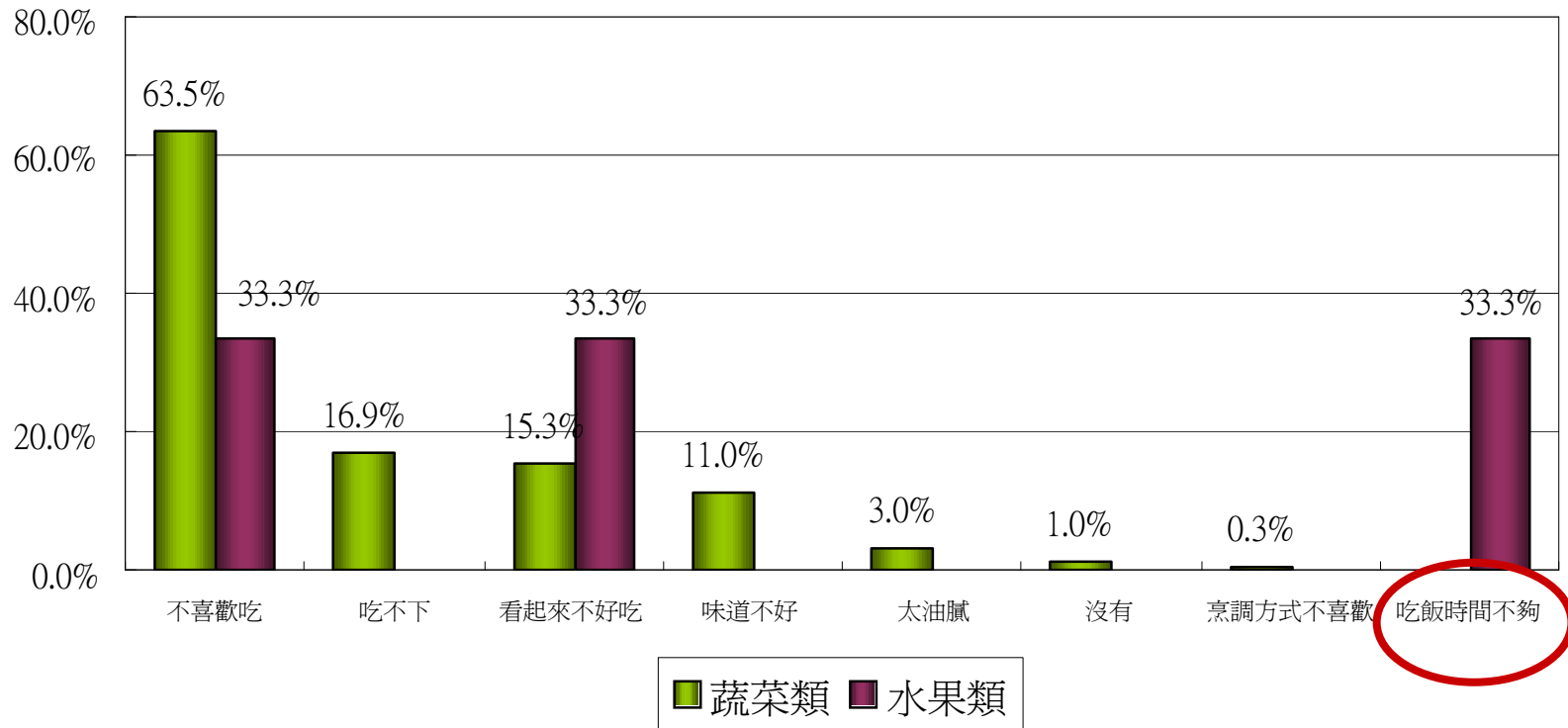
發現『伙食外包』有熱量較為偏高的情形產生

(三) 『學校烹飪』及『伙食外包』在【菜色變化】比較



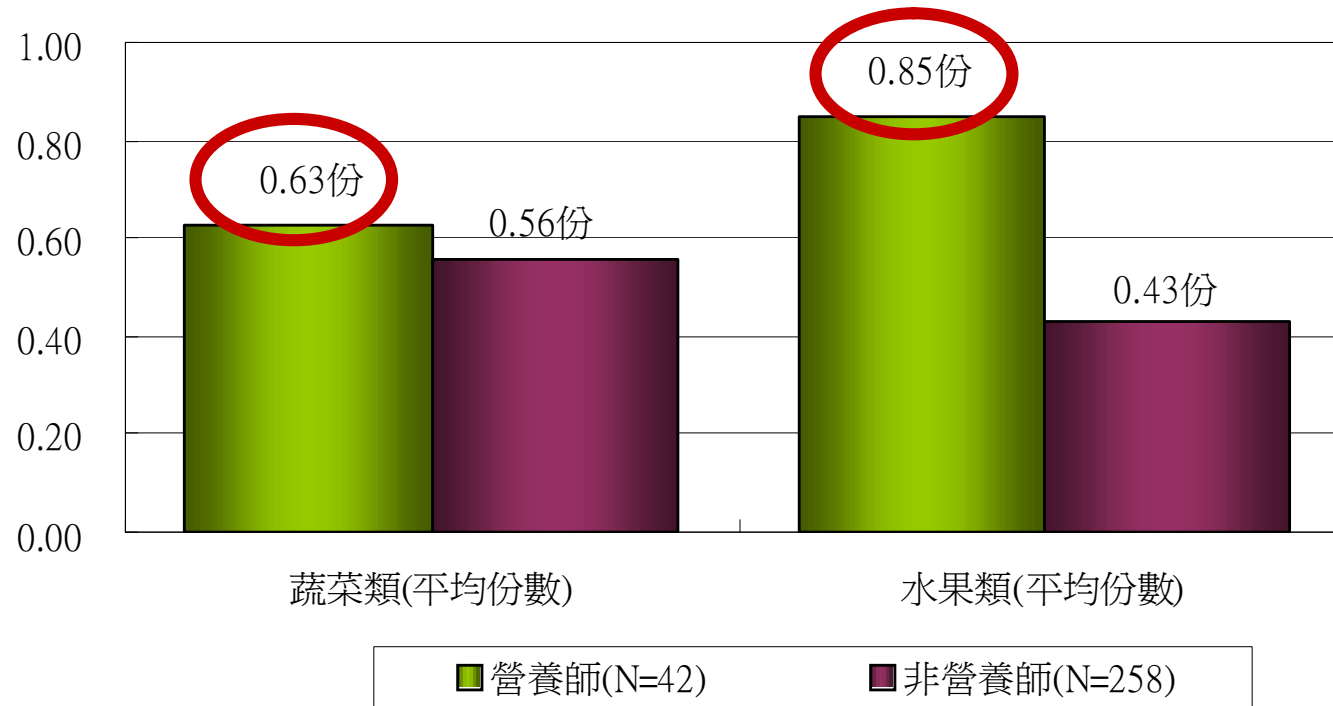
『學校烹飪』比『外包伙食』，在菜色上的確更重視多變化性

(四) 學童營養午餐中，『蔬菜類』及『水果類』 【沒有吃完的理由】的原因？



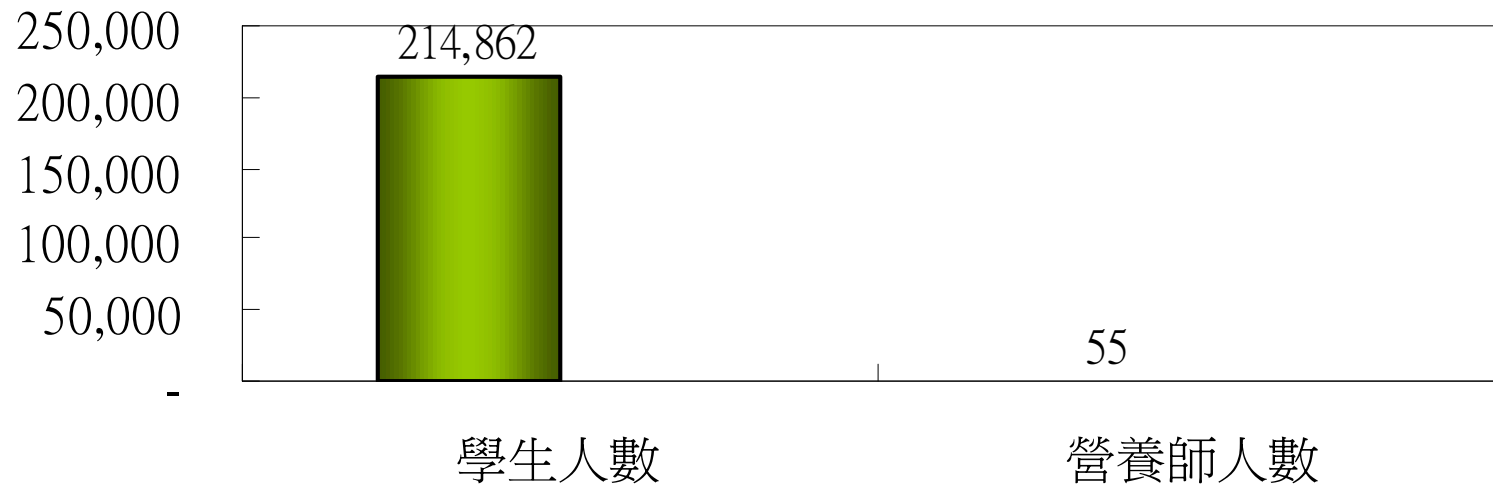
蔬菜類大部份集中在「不喜歡吃」這個原因，而水果類部份則發現，「時間不夠」竟是沒吃完的主要原因之一

(五) 有營養師在的學校，是否會在營養午餐上會較重視蔬果的份量？



交叉分析發現，有專任營養師在的學校，確實在營養午餐上會較重視午餐蔬果的份量

(五) 參加營養午餐『學生人數』 v. s. 『營養師人數』



目前國小校園，平均3,907個學生，才有一個營養師的編制

結論與建議

- 幾乎所有學生(96%)都參加國小營養午餐，但有8成以上的學校，是沒有專任的營養師，目前國小平均3,907個學生，才有一個營養師的編制
- 近7成的學校，一週僅有1~2天提供飯後水果，而每天都有水果的學校卻不到1成；營養午餐平均每天提供水果不足0.5份，但卻有6成5的學童表示希望每天都可以有水果吃
- 7成學校營養午餐蔬菜份量僅約0.5份，再加上高達7成5老師表示，學童剩最多的廚餘是蔬菜，顯示學童攝食蔬菜的份量嚴重不足
- 6成老師認為學校營養午餐所含之油脂熱量過高；雖然有5成學校餐盒熱量控制在適當值（650~750卡）下，但也發現『外包伙食』有熱量偏高的情形發生，僅2成老師認為營養午餐是適合學童健康成長之需要
- 有專任營養師的學校，確實在營養午餐上會較重視午餐蔬果的份量。
有近5成老師認為學童多蔬果飲食觀念是不足夠的；同時也有9成老師支持將『天天5蔬果』健康飲食觀念，列入未來國小課程中
- 忙碌的社會，父母難以兼顧小孩成長所需之營養，午餐成為學童一天均衡飲食最重要的來源，也是未來健康之基礎。呼籲政府應提高經費補助及配置學校專任營養師，且刻不容緩
- 兒童每日5蔬果的三餐飲食，建議兩份水果可在午餐及晚餐各攝食1份，三份蔬菜則可平均在早餐（0.5~1份）、午餐1份及晚餐（1~1.5份）完成