

學校午餐食物內容及營養基準

94822 台體(二)字第 0940114828 號函

一、學校午餐營養素建議量

	國小		國中	高中	
	1~3 年級	4~6 年級		男生	女生
熱量(卡 l)	650	750	850	950	750
熱量的基準：以男女 DRI 平均值 1/3~2/5 中間值					
蛋白質(克)	20~23	23~26	25~30	28~33	23~26
蛋白質的基準：佔總熱量 12~14%					
脂肪(克)	22	26	28	32	25
脂肪的基準：佔總熱量 ≤30%					
鈣(毫克)	280	350	420	420	420
鈣的基準：以男女 DRI 平均值之 1/3~2/5 中間值					

二、學校午餐食物內容(國小)

1.理想性

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
主食類 (米麵食及其他五穀根莖類)	每日 3 1/2 份	每日 4 1/2 份
	(主食類替代品，每週不得超過 3 份)	
米、麵食	每日至少 2 1/2 份	每日至少 3 1/2 份
	(米食每日必須超過供應份數 1/2)	
其他五穀根莖類 (不包括米、麵食)	每日最多 1 份	每日最多 1 份
奶類	每週 2 份	每週 2 份
蛋豆魚肉類	每日 2 份	每日 2 份
	(魚肉替代品每日不能超過 1/2 份)	
蔬菜類	每日 1 份 (深色蔬菜每日必須超過 2/3 份)	每日 1 1/2 份 (深色蔬菜每日必須超過 1 份)
水果	每日 1 份	每日 1 份
油脂類	每日 2 1/2 份	每日 3 份

2.階段性

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
奶類	每週 1 份	每週 1 份
蛋豆魚肉類	每週 2 份	每週 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)	

*階段性之其它食物種類與理想的食物內容相同。

三、學校午餐食物內容(中學)

1.理想性

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
主食類	每日 6 份	每日 6 1/2 份	每日 4 1/2 份
(米麵食及其他五穀根莖類)	(主食類代替品，每週不得超過 3 份)		
米、麵食	每日至少 5 份	每日至少 5 1/2 份	每日至少 3 1/2 份
	(米食每日必須超過供應份數 1/2 份)		
其它五穀根莖類 (不包括米、麵食)	每日最多 1 份	每日最多 1 份	每日最多 1 份
奶類	每週 2 份	每週 2 份	每週 2 份
蛋豆魚肉類	每日 2 份	每日 2 1/2 份	每日 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)		
蔬菜類	每日 2 份	每日 2 份	每日 2 份
	(深色蔬菜每日必須超過 1 份)		
水果	每日 1 份	每日 1 份	每日 1 份
油脂類	每日 3 份	每日 3 1/2 份	每日 3 份

2.階段性

食物種類	國中	高中(男)	高中(女)
奶類	每週 1 份	每週 1 份	每週 1 份
蛋豆魚肉類	每日 2 1/2 份	每日 2 1/2 份	每日 2 份
	(魚肉類代替品每日不能超過 1/2 份)		

*階段性之其他食物種類與理想的食物內容相同。

食物中鈣質的含量

食物類別	食物名	100g 中鈣含量 (毫克)	日常食用量	
			食用量(克)	含鈣量(毫克)
主食類	糙米	13	1 碗(200g)	26
	加鈣米	170	1 碗(200g)	340
奶類	乳酪	574	2 片(45g)	258
	牛奶	111	1 杯(240c.c.)	266
	優酪(草莓)	83	1 盒(175g)	145
	優酪乳(原味)	63	1 杯(240c.c.)	151
	養樂多	29	1 瓶(100c.c.)	29
豆類	黃豆	217	20g	43
	黑豆	178	20g	36
	五香豆干	273	2 片(80g)	218
	小三角油豆腐	216	2 塊(55g)	119
	傳統豆腐	140	4 小格(110g)	154
	豆漿	11	1 杯(240c.c.)	26
海產類	小魚干	2213	10g	221
	蝦米	1075	10g	108
	鰻魚罐頭	359	1 盒(80g)	287
	蝦仁	104	6 隻(30g)	31
肉類	小排骨	38	40g	15
蔬菜類	芥藍	238	1 碟(100g)*	238
	紅莧菜	191	1 碟(100g)*	191
	莧菜	156	1 碟(100g)*	156
	綠豆芽	147	1 碟(100g)*	147
	紅鳳菜	142	1 碟(100g)*	142
	小白菜	106	1 碟(100g)*	106
	油菜	105	1 碟(100g)*	105
	芥菜	98	1 碟(100g)*	98

註：蔬菜類 1 盤可食生重 100g，烹煮後收縮率較高的蔬菜(如小白菜)約 1/2 碗，
收縮率較低的蔬菜(如芥藍)約 2/3 碗。

食物代換表

品 名	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(克)
奶 類 (全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
肉、魚、蛋類 (低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
豆類及其製品 (低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
主 食 類	2	+	15	70
蔬 菜 類	1		5	25
水 果 類	+		15	60
油 脂 類		5		45

(註)1.+：表微量

2.有關主食類部份，若採糖尿病、低蛋白飲食時，米食蛋白質含量以1.5公克，麵食蛋白質以2.5公克計。

3.※每份五穀根莖類與每日飲食指南所表示份數不同，此表中所指每份份量為每日飲食指南中每份份量之1/4。

稱量換算表

1杯 = 16湯匙 = 240公克(cc)	1公斤 = 1000公克 = 2.2磅
1湯匙 = 3茶匙	1磅 = 16盎司 = 454公克
1台斤(斤) = 600公克 = 16兩	1盎司 = 30公克
1兩 = 37.5公克	1市斤 = 500公克

各類食物代換表

奶 類	全 脂	每份含蛋白質8克，脂肪8克，醣類12公克，熱量150大卡					
		名	稱	份	量	計	量
		全脂奶		1杯		240毫升	
		全脂奶粉		4湯匙		35公克	
		蒸發奶		1/2杯		120毫升	
	低 脂	每份含蛋白質8克，脂肪4克，醣類12公克，熱量120大卡					
		名	稱	份	量	計	量
		低脂奶		1杯		240毫升	
		低脂奶粉		3湯匙		25公克	
	脫 脂	每份含蛋白質8克，醣類12公克，熱量80大卡					
名		稱	份	量	計	量	
脫脂奶		1杯		240毫升			
脫脂奶粉		3湯匙		25公克			

每份含蛋白質2公克，醣類15公克，熱量70大卡						
	名 稱	份 量	可食重量 (公克)	名 稱	份 量	可食重量 (公克)
五	米、小米、糯米...等	1/10杯	20	大麥、小麥、蕎麥.....等		20
	*西谷米(粉圓)	2湯匙	20	麥片		20
	*米苔目(溼)		80	麥粉、麵粉	3湯匙	20
	*米 粉(乾)		20	麵條(乾)		20
	*米 粉(溼)		30~50	麵條(溼)		30
穀	爆米花(不加奶油)	1杯	15	麵條(熟)	1/2碗	60
	飯	1/4碗	50	拉麵	1/4杯	25
	粥(稠)	1/2 碗	125	油麵	1/2杯	45
	◎薏仁	1+1/2湯匙	20	鍋燒麵		60
	◎蓮子(乾)	32粒	20	◎通心粉(乾)	1/3杯	30
根	栗子(乾)	6粒(大)	20	麵線(乾)		25
	玉米粒	1/3根或1/2	50	饅頭	1/4個(大)	30
	菱角	杯	80	吐司	1片(小)	25
	馬鈴薯(3個/斤)	12粒	90	餐包	1個(小)	25
	蕃薯(4個/斤)	1/2個(中)	60	漢堡麵包	1/2個	25
莖	山藥	1/2個(小)	70	蘇打餅乾	3片	20
	芋頭	1個(小)	60	餃子皮	4張	30
		滾刀塊		餛飩皮	3~7張	30
		3~4塊或		春捲皮	2張	30
	芋齊	1/5個(中)	100	燒餅(+1/2茶匙油)	1/2個	30
類	南瓜	10粒	100	油條(+1茶匙油)	1/2根	35
	蓮藕		120	甜不辣		35
	白年糕、芋粿		30	◎紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆		20
	小湯圓(無餡)		30	◎花豆		40
	蘿蔔糕	約10粒	70	◎豌豆仁		85
	(6x8x1.5公分)	1塊		△菠蘿麵包	1/3個(小)	20
	豬血糕		30	△奶酥麵包	1/3個(小)	20

(註)1.*蛋白質含量較其他主食為低；另如：冬粉、涼粉皮、藕粉、粉條、

仙草、愛玉之蛋白質含量亦甚低，飲食需限制蛋白質時可多利用。

2.◎每份蛋白質含量(克)：薏仁2.8，蓮子3.2，通心粉4.6，豌豆仁5.0，紅豆4.7，

綠豆4.9，花豆4.4，刀豆4.9，蠶豆6.2，較其他主食為高。

3.△菠蘿、奶酥麵包類油脂含量高。

每份含蛋白質7公克，脂肪3公克以下，熱量55大卡				
	項 目	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	水 產	蝦米、小魚干 小蝦米、牡蠣干 魚脯 一般魚類 草蝦 小卷（鹹） 花枝 章魚 *魚丸（不包肉） （+12公克醣類） 牡蠣 文蛤 白海參	10 20 30 35 30 35 40 55 60 65 60 100	 30 30 60 35
肉 、 魚 、 蛋 類 低 脂	家 畜	豬大里肌(瘦豬後腿肉) （瘦豬前腿肉） 牛腩、牛腱 *牛肉干(+10公克醣類) *豬肉干(+10公克醣類) *火 腿(+5公克醣類)	35 20 25 45	30
		家 禽	雞里肌、雞胸肉 雞腿	30 35
	◎內 臟	牛肚、豬心、豬肝、雞肝、雞肫 膽肝 豬腎 豬血	40 25 60 220	30 25
		蛋	雞蛋白	
			70	

(註)：1.*含醣類成分、熱量較其他食物為高。

2.◎含膽固醇較高。

肉、魚、蛋類中脂	每份含蛋白質7公克，脂肪5公克，熱量75大卡			
	項 目	食 物 名 稱	可食部份生重 (公克)	可食部份熟重 (公克)
	水 產	虱目魚、烏魚、肉鯽、鹹鯢魚 *魚肉鬆(+10公克醣類)	35 25	30
		*虱目魚丸、*花枝丸 (+7公克醣類)	50 60	
	家 畜	*旗魚丸、*魚丸(包肉) (+7公克醣類)	35 20	30
		豬大排、豬小排、羊肉、豬腳 *豬肉鬆(+5公克醣類)	35 30	
	家 禽	雞翅、雞排 雞爪	30 20	
	◎內 臟	鴨賞 豬舌	40 50	
		豬肚 豬小腸	55 60	
	蛋	豬腦 雞蛋	55	
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克，熱量120大卡				
	水 產	秋刀魚 鱈魚	35 50	
	家 畜	豬後腿肉、牛條肉 臘肉 *豬肉酥(+5公克醣類)	35 25 20	
	◎內 臟	雞心	50	
每份含蛋白質7公克，脂肪10公克以上，熱量135大卡以上，應避免食用				
	家 畜	豬蹄膀 梅花肉、豬前腿肉、五花肉 豬大腸	40 45 100	
	加工製品	香腸、蒜味香腸 熱狗	40 50	

(註)：1.*含醣類成分、熱量較其他食物為高。

2.◎含膽固醇較高。

豆 類 及 其 製 品	每份含蛋白質7公克，脂肪3公克，熱量55大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重（公克）	可食部份熟重（公克）
	黃豆(+5公克醣類)	20	
	毛豆(+10公克醣類)	60	
	豆皮	15	
	豆包（濕）	25	
	豆腐乳	30	
	臭豆腐	60	
	豆漿	240毫升	
	麵腸	40	
	麵丸	40	
	烤麩	40	
	每份含蛋白質7克，脂肪5公克，熱量75大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重（公克）	可食部份熟重（公克）
	豆枝	20	
	干絲、百頁、百頁結	25	
	油豆腐(+2.5公克油脂)	35	
	豆豉	35	
	五香豆干	45	
	素雞	50	
	黃豆干	70	
	豆腐	110	
	每份含蛋白質7克，脂肪10公克，熱量120大卡		
	食 物 名 稱	可食部份生重(公克)	可食部份熟重(公克)
	麵筋泡	20	

	每份100公克(可食部份)含蛋白質1公克，醣類5公克，熱量25大卡					
蔬	冬瓜	海茸	白莧菜	花菜	絲瓜(角瓜)	苦瓜
	鮮雪裡紅	空心菜	葫蘆	小白菜	綠竹筍	菁藍
	佛手瓜	大白菜	金針(濕)	綠豆芽	西洋菜	捲心萵菜
	青江菜	*油菜	大黃瓜	苜蓿芽	芥藍菜	石筍
	扁蒲	*大頭菜	韭菜	*茼蒿菜	蘿蔔	萵仔菜
	大心菜(帶葉)	高麗菜	絲瓜(長)	捲心芥菜	麻竹筍	芥菜
	芋莖	*萵苣	桂竹筍	蘆筍	芹菜	韭黃
	*京水菜	*鮑魚菇	木耳(濕)	蕃茄(小)	*胡蘿蔔	紅鳳菜
	茄子	蕃茄(大)	小黃瓜	皇宮菜	萵苣莖	扁豆
	玉蜀黍	韭菜花	青椒	茄菜菜	茭白筍	蘆筍(罐頭)
	洋蔥	*冬筍	紫色甘藍			
菜	玉米筍	紅菜豆	菜豆	*美國菜花	金絲菇	水甕菜
	肉豆	小麥草	四季豆	九層塔	*龍鬚菜	*豌豆苗
	榻棵菜	*孟宗筍	洋菇	豌豆嬰	*菠菜	甜豌豆夾
	*黃豆芽	冬莧菜	角菜	豌豆莢	皇帝豆	高麗菜心
	*紅莧菜	蘑菇	黃秋葵	水厥菜	*草菇	黃秋葵
	蘆筍花	香菇(濕)	蕃薯葉			

(註) 1.醃製品之蔬菜類含鈉量高，應少量食用。

2.*表每份蔬菜類含鉀量≥300毫克（資料來源：靜宜大學高教授美丁）。

3.本表下欄之蔬菜蛋白質含量較高。

每份含蛋白質15公克，熱量60大卡					
	食 物 名 稱	購買量 (公克)	可食量 (公克)	份量 (個)	備註 直徑x高(公分)
水	香瓜	185	130		
	紅柿(6個/斤)	75	70	3/4	
	浸柿(硬)(4個/斤)	100	90	2/5	
	紅毛丹	145	75		
	柿干(11個/斤)	35	30	2/3	
	黑棗	20	20	4	
	李子(14個/斤)	155	145	4	
	石榴(1 1/2個/斤)	150	90	1/3	
	人心果	85			
	蘋果(4個/斤)	125	110	4/5	
	葡萄	125	100	13	
	橫山新興梨(2個/斤)	140	120	1/2	
	紅棗	25	20	9	
	葡萄柚(1 1/2個/斤)	170	140	2/5	
	楊桃(2個/斤)	190	180	2/3	
	百香果(8個/斤)	130	60	1 +1/2	
	櫻桃	85	80	9	
	24世紀冬梨(2 3/4個/斤)	155	130	2/5	
	桶柑	150	115		
	山竹(6 3/4個/斤)	440	90	5	
	荔枝(27個/斤)	110	90	5	
	枇杷	190	125		
	榴槤	35			
果	仙桃	75	50		
	香蕉(3 1/3根/斤)	75	55	1/2	(小)
	椰子	475	75		
	白文旦(1 1/6個/斤)	190	115	1/3	10x13

