

幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例 104.7.20.

一、幼兒園餐點食物內容及營養建議量

(一) 營養建議量

	2-3 歲	4-6 歲
熱量(大卡)	550	700
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9		
蛋白質(公克)	21	26
蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 15%		
脂肪(公克)	18	23
脂肪的基準：占熱量平均值 \leq 30%		
醣類(公克)	77	96
醣類的基準：占熱量平均值 55-60%		
鈣	220	270
鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9		
鈉	550	700
鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算		

註 1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註 2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

(二) 食物份量及內容

食物類別	2-3 歲	4-6 歲	食物內容說明
全穀根莖類	3.5 份	5 份	未精製 1/3 以上 (包括糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)
豆魚肉蛋類	1.5 份	1.5 份	豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 如豆乾、干絲、非油炸豆皮、百頁、豆腐等， 每週供應 1 份以上
			魚類(包括各式海鮮)，每週供應至少 1/2 份
			豆魚肉蛋類半成品如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、 培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等， 每週供應不超過 2 份
低脂乳品類	0.5 份	0.5 份	供應鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡， 不含調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料， 可兩天供應 1 份
蔬菜類	1 份	1.5 份	深色蔬菜必須超過 1/3
水果類	1 份	1 份	以供應新鮮水果原則，減少供應 100% 果汁
油脂與堅果種子類	1.5 份	2 份	

註：依據為國人膳食營養素參考攝取量第七版（100 年）及幼兒期營養之幼兒一日飲食建議量。

二、幼兒園餐點注意事項

(一)設計方面：

1. 提供符合幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下：

食物類別	2-3 歲		4-6 歲	
	午餐(份)	早點及午點(份)	午餐(份)	早點及午點(份)
全穀根莖類	2.5	1	3	2
豆魚肉蛋類	1	0.5	1	0.5
低脂乳品類		0.5		0.5
蔬菜類	0.5	0.5	1	0.5
水果類		1		1
油脂與堅果種子類	1	0.5	1.5	0.5

2. 應多選擇當季、在地、多樣化食材，並鼓勵幼兒嘗試新食物。
3. 提供易咀嚼、易消化、少刺激的食物。
4. 設計餐點時，應盡量避免供應油飯、米血糕、培根、甜不辣、醃漬醬瓜、罐頭麵筋、肉鬆.....等高油糖鹽食品，每週不超過1次。
5. 設計點心時，應盡量避免甜甜圈、沙其瑪、薯條及薯餅、牛角麵包、可頌麵包、夾心餅乾、菠蘿麵包、市售布丁、仙貝.....等高油糖鹽食品，每週不超過1次。
6. 鼓勵幼兒多喝白開水，不提供含糖飲料及含咖啡因飲品，如可可、麥芽飲品、紅茶、奶茶、各式茶凍及咖啡凍。
7. 甜品應以低糖之全穀根莖類為宜，如綠豆湯、地瓜湯、紅豆湯、八寶粥、紫米粥、燕麥粥、南瓜粥、香芋湯、蓮子湯等。
8. 供應給具過敏體質的之幼兒，應注意易引起過敏的食物(如：蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、蛋及其製品)。
9. 乳品為鈣質主要來源，若以豆漿代替，須注意其餘餐點的設計，如增加小魚乾、豆腐、深綠色蔬菜等含鈣量較高的食材，以避免幼兒鈣質攝取不足。
10. 考量實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值正負10%。
11. 食材應優先採用符合食品安全衛生管理法等相關法令，並具政府或公正專業機構認、驗證之標章；無驗證標章者，應具有工廠登記食品業者產製或檢附一年內有效之食品衛生標準檢驗、來源或合格證明。

(二)製備方面：

1. 製備時避免幼兒造成哽塞的危險，注意食材體積應適中，堅果種子類應注意供應型態。
2. 盡量選擇如蒸、涮、燙、煮、拌炒、滷、烘烤、涼拌等少油的烹調方法，避免生食。

(三)環境與教育方面：

1. 幼兒進食的時候，應營造安靜放鬆的環境。
2. 教導幼兒細嚼慢嚥，但盡量不要以菜湯拌飯，以訓練咀嚼能力。
3. 幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，供應從少量開始，循序漸進訓練幼兒對各種食物的接受度。
4. 老師宜配合飲食教育，鼓勵幼兒嘗試吃不喜歡的食物，才能飲食均衡多樣化。
5. 不宜以食物作為獎勵方式。
6. 公佈菜單時，除菜名外，應列出菜餚之食材內容，並請家長配合，供應幼兒園未提供的食物，使幼兒能獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。

附件：各類食物份量說明

食物種類	份量說明
全穀根莖類 1 份 (重量為可食重量)	=糙米飯、雜糧飯、米飯 1/4 碗(50 公克) =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥半碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 20 公克 =中型芋頭 1/4 個(55 公克)、小蕃薯半個(55 公克) =全麥饅頭 1/3 個(30 公克)或全麥土司 1/2 片(25 公克) =玉米 1/3 根(70 公克)、中型馬鈴薯半個
豆魚肉蛋類 1 份 (重量為可食重量)	=黃豆(20 公克)或毛豆(50 公克)或黑豆(20 公克) =無糖豆漿 1 杯(260 毫升) =傳統豆腐 3 格(80 公克)或嫩豆腐半盒(140 公克) 或小方豆干 1 又 1/4 片(40 公克) =魚(35 公克)或蝦仁(30 公克) =牡蠣(65 公克)或文蛤(60 公克)或白海參(100 公克) =去皮雞胸肉(30 公克) 或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35 公克) =雞蛋 1 個(65 公克購買重量)
低脂乳品類 1 份	=低脂或脫脂牛奶 1 杯(240 毫升) =低脂或脫脂牛奶 3 湯匙(25 公克) =低脂乳酪(起司)1 又 3/4 片(35 公克)
蔬菜類 1 份 (重量為可食重量)	=煮熟後相當於直徑 15 公分盤一碟或大半碗 =收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜菜等，煮熟後約占半碗 =收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約占半 2/3 碗
水果類 1 份 (重量為購買量)	=紅西瓜(365 公克)、小玉西瓜(320 公克)、美濃瓜(245 公克) =極柑、桶柑(190 公克)、聖女蕃茄(175 公克)、水蜜桃(150 公克) =木瓜、百香果(190 公克)、櫻桃(85 公克)、加州李(110 公克) =粗梨、棗子(140 公克)、奇異果(125 公克)、香蕉(95 公克) =青龍蘋果、葡萄(130 公克) =愛文芒果、哈密瓜(225 公克)
油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油一茶匙(5 公克) =黑(白)芝麻(8 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克) =蛋黃醬 1 茶匙(5 公克)

註：參考國民健康署幼兒期營養單張。