

第 10 期專題任務—開飯啦！餐盤裡的大學問

<初階題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

一頓午餐的祕密

「叮叮叮！」午餐鐘聲終於響了。忙了一上午，早就聞到從走廊飄進教室的飯菜香。有同學忍不住說：「今天中午吃什麼？」大家迫不及待的打開餐盒，熱騰騰的白飯、香噴噴的主菜、綠色的蔬菜，還有一碗熱湯，看起來真美味。「每天吃的營養午餐，是怎麼來的呢？」原來，這一頓看似普通的午餐，背後藏著許多小祕密。

一、從「吃飽」到「吃得健康」

在沒有開辦營養午餐之前，有些孩子可能要自己帶便當，也可能回家吃飯。但是，隨著時代改變，父母常常忙於工作，沒有辦法每天幫孩子準備午餐。有些家庭生活比較辛苦，也可能沒有足夠的時間和金錢準備午餐，所以，學校營養午餐就慢慢變得重要。

臺北市的營養午餐很早就開始了。1967 年，臺北市有六所學校開始試辦午餐，分別是老松、東門、福星、日新、西門和吉林國小。當時的午餐和現在很不一樣，主要提供養生奶和營養麵包，經過許多年，營養午餐變得越來越豐富。現在的營養午餐，不只是要讓孩子「吃飽」，更希望大家能夠「吃得健康」。

二、一份午餐，要有多種食物

「為什麼每餐都有飯、有肉，還有好多青菜呢？」原來，營養午餐的菜色不是隨便決定的，而是會由營養師幫忙設計。一份午餐需要有不同的種類的食物。飯、糙米飯等全穀雜糧，可以提供我們活動時需要的能量；雞肉、豬肉、魚、蛋和豆腐等食物，可以提供蛋白質，幫助我們長大和維持身體健康；蔬菜和水果則可以提供維生素、礦物質和膳食纖維。所以，吃午餐時，如果只挑自己喜歡的肉，把青菜留在碗裡，可就少吃了不少重要的營養喔！

除了注意營養，學校也會想辦法讓午餐變得更好吃。從 115 學年度開始，臺北市全額補助國中、小學生的營養午餐費用，也希望提高午餐的品質。學校會選用更多新鮮的食材，每週至少一次提供「精選餐」，讓孩子可以吃到去骨雞腿排、豬排、魚片或其他魚類料理。學校還會設計不同國家的料理，讓我們一邊吃午餐，一邊認識不同國家的飲食文化。

三、少吃一點肉，也能愛地球

「今天怎麼沒有雞腿？」同學一看到菜色，忍不住問。老師笑著說：「今天是蔬食日！偶爾少吃一些肉，多吃蔬菜、菇類和豆製品，也可以幫助我們愛護地球喔！」原來，學校有時會安排「蔬食日」或「週一無肉日」，利用菇類、豆腐和當季蔬菜做成美味料理。原來，一頓午餐不只是填飽肚子，還可以讓我們學習如何珍惜食物、愛護環境。

四、午餐也要吃得安心

「這些菜真的安全嗎？」這也是很多家長關心的問題。為了讓孩子吃得安心，學校和相關單位會一起幫忙把關。

首先，要注意食材從哪裡來。學校會選擇有認證、可以查到來源的食材，例如「三章一Q」的國產食材。這些標章可以幫助大家了解食物從哪裡來，也讓我們吃得更放心。接著，還要檢查煮飯的地方。廚房要保持乾淨，食物要按照規定保存和烹煮，工作人員也要注意健康和衛生。相關單位還會定期檢查學校廚房或中央廚房，看看每一個步驟有沒有做好。

另外，家長也可以透過「校園食材登錄平臺」，查到孩子每天吃什麼菜、使用哪些食材。這樣一來，家長就能更了解孩子的午餐，也能更安心。

結語

每天中午吃到的那一餐，其實一點都不簡單。有人挑選食材，有人檢查食材；營養師設計菜單；廚房工作人員幫忙烹煮；學校也要注意食品安全。大家一起努力，才能把一份份熱騰騰的午餐送到我們面前。除了謝謝每一個為午餐努力的人外，更要做到不浪費食物。因為一頓營養午餐，不只是讓我們填飽肚子，更讓我們學會吃得營養、吃得安心、吃得美味，也讓我們學習照顧自己、珍惜食物和愛護地球。

◎參考資料：

1. 臺北市學校營養午餐探索樂園：<https://reurl.cc/omXmRD>
2. 大享食育協會：<https://www.foodiedu.org/news/2084>
3. 教育部校園食材登錄平臺 2.0：<https://reurl.cc/4Ylmvj>

1. 學校營養午餐的菜單是由誰設計？
(A) 教育局
(B) 校長
(C) 總務主任
(D) 營養師
2. 營養午餐具備各種營養，哪一選項對食物營養的敘述是錯誤的？
(A) 五穀雜糧類提供熱量
(B) 蔬菜提供維生素、礦物質和膳食纖維
(C) 肉類提供膳食纖維
(D) 蛋和豆腐提供蛋白質
3. 哪些是學校開辦營養午餐的用意？（選出所有正確答案）
(A) 減輕雙薪家庭的負擔
(B) 照顧經濟能力較弱的家庭
(C) 讓學童能攝取均衡的營養
(D) 讓學生從中學習用餐禮儀
4. 根據文章內容，營養午餐除了讓孩子「吃飽」，還有哪些重要的作用？
（選出所有正確答案）
(A) 幫助孩子獲得成長所需要的營養
(B) 讓孩子認識不同國家的飲食文化
(C) 讓孩子每天都可以吃自己最喜歡的食物
(D) 學習珍惜食物、愛護環境
5. 如果你想知道學校的午餐是不是「吃得安心」，根據文章，你可以注意哪些事情？（複選）
(A) 食材是不是有清楚的來源
(B) 廚房環境是否乾淨、衛生

- (C) 午餐是不是全都是自己喜歡吃的菜
- (D) 食材和製作過程是否有人檢查
- (E) 能不能透過校園食材登錄平臺查詢午餐資訊

6. 請設計一份兼顧六大營養素，一主食，三菜一湯的美味營養午餐菜色。

答：_____

〈進階題〉

閱讀以下文章，回答相關問題：

追查一頓免費午餐的祕密

越嚼越香甜的白米飯、鮮嫩爽口的翠綠蔬菜、來自農田與漁港的美味主餐……。每到中午，我們習以為常的營養午餐，雖然只是一頓簡單的午飯，背後卻藏著一條看不見也不簡單的漫長路線。從農田、牧場、漁港到學校餐桌，過程中經過許多人的努力，也牽動著許多你可能從沒想過的問題。

115 學年度起，臺北市國中小學生開始享用免費營養午餐。但是，「免費」真的代表不用花錢嗎？餐盤裡的食材來自哪裡？又要經過哪些把關，才能安心送進我們嘴裡？現在，讓我們從眼前這一餐出發，一起追查免費午餐背後的祕密。

一、免費午餐，真的「免費」嗎？

「免費」午餐乍聽起來，好似這頓飯不必花一毛錢。但是，餐盤裡的每一樣食材都需要購買，準備午餐也需要許多人力。從購買食材、烹調到送上餐桌，每一個環節都需要花費成本，而這些成本並不會因為「免費」兩個字就消失。那麼，究竟是誰為這筆成本買單呢？

臺北市政府自 115 學年度起編列預算，全額補助國中小學生的營養午餐費用，約有 18.6 萬名學生因此受惠。換句話說，家長不用拿出錢包付午餐費，並不代表這頓飯沒有價值；相反的，它背後其實有公共資源的投入，也是許多人共同完成的一頓午餐。果真是「天下沒有白吃的午餐」！

二、餐盤裡的食物，從哪裡來？

拿起餐具享用午餐前，你是否曾好奇過，香 Q 的米飯來自哪裡的稻田？爽口的蔬菜在哪裡種植？盤中的魚肉又是從哪裡送過來的呢？每一樣食材從產地來到餐桌，都要經過一個個緊密相扣的環節，但光從香噴噴的料理可看不出端倪，更猜不出它們的「身世」呢！

食材雖然不像人一樣有身分證，但是它們也帶著能夠追查來源的「身分線索」。想追查學校午餐食材的來源，可以從「校園食材登錄平臺」尋找線索，其中就能

發現「三章一 Q」的蹤跡。「三章」是三種經過驗證的農產品標章，「一 Q」則是能追查生產來源的溯源標示。這些標章與標示，就像追查食材身世的重要線索，讓原本看不見的食材來源變得有跡可循。下次享用午餐前，不妨也當一回食材偵探，看看能不能找出餐盤裡食物的「身分線索」吧！

三、一頓午餐，吃的只有營養嗎？

午餐時間結束時，有人將餐盤裡的食物吃個精光，也有人剩下幾口飯菜，最後倒進廚餘桶。然而，與其等食物成為廚餘後再想辦法處理，是不是一開始就減少剩食更好呢？回頭想一想，這頓送到我們面前的午餐走過了多麼漫長的一條路，從食材的生產、運送，到驗收與食品安全的層層把關，得之不易，自然更值得珍惜。減少剩食也不只是學生的責任，學校與供餐業者也能觀察剩食情況，適時調整菜色及備餐份量。飲水尚須思源，食物何嘗不是呢？

別忘了，我們剛剛才一路追查過這頓午餐的祕密：它需要公共資源的投入，餐盤裡的食材也經過生產、運送與層層把關，才終於來到我們面前。從這個角度來看，一口沒有吃完的飯菜，浪費的似乎就不只是「一口食物」而已呢！

結語

破解了免費營養午餐的祕密，才發現眼前看似平常的一頓午餐，背後竟藏著這麼多我們不知道的故事。

「天下沒有白吃的午餐」，讓我們一起懂吃、懂查，也懂得感謝與珍惜！

◎參考資料：

1. 臺北市政府市府新聞稿：<https://reurl.cc/Vn26VR>
2. 農業部「學校午餐三章一 Q 專區」：<https://reurl.cc/EYmzan>
3. 校園食材登錄平臺：<https://reurl.cc/4Ylmvj>

1. 文章第一段說：「家長不用拿出錢包付午餐費，並不代表這頓飯沒有價值。」這句話主要想表達什麼？
- (A) 免費午餐使用的食材比較便宜
 - (B) 學生雖然不用付費，午餐仍需要投入經費與人力
 - (C) 只有付費購買的午餐才具有真正的價值
 - (D) 學生長大以後仍然需要把午餐費還給政府
2. 第三段寫道：「飲水尚須思源，食物何嘗不是呢？」作者想提醒讀者什麼？
- (A) 吃飯時應該多喝水，才能幫助消化
 - (B) 食物和飲用水都必須經過相同的檢驗
 - (C) 享用食物時，也可以了解它的來源與背後的付出
 - (D) 只要知道食材的產地，就不會產生剩食
3. 根據文章，一頓營養午餐從產地來到學生面前，需要哪些條件共同完成？（選出所有正確答案）
- (A) 公共資源的投入
 - (B) 食材的生產與運送
 - (C) 食材來源與食品安全的把關
 - (D) 所有學生都必須把午餐全部吃完
 - (E) 許多人共同投入工作
4. 根據第三段的內容，下列哪些做法有助於從源頭減少學校午餐的剩食？（選出所有正確答案）
- (A) 學生珍惜取得不易的食物
 - (B) 學校觀察每天的剩食情況
 - (C) 供餐業者適時調整菜色與備餐份量
 - (D) 產生多少廚餘都沒關係，只要最後妥善處理即可
 - (E) 為了完全沒有剩食，每個學生都必須吃相同的份量
5. 文章前言說一頓午餐背後藏著「一條看不見也不簡單的漫長路線」。讀完整篇文章後，你認為這條「路線」包含了哪些事情？請從文章中舉出兩項說明。

答：_____