

## 校園食品知多少？

資料參考來源：1.臺北市 99 學年度公私立各級學校校園食品規定手冊

### 2.董氏基金會網站

#### 一、校園食品衛生品質規範：

- 1.衛生安全應符合現行食品法令相關規定。
- 2.以取得 C A S 或食品 G M P 標誌認證者為限，但麵包、糕點得暫不在此限。
- 3.衛生品質應有具公信力檢驗機構之檢驗證明。

#### 二、校園食品營養規範：

- 1.零售包裝：限一份
- 2.熱量：250 大卡以下
  - ※校園食品是屬「點心類」或「飲品類」，其熱量應較正餐為少，約佔一日總熱量的 10%，
- 3.脂肪：供應之熱量應佔所有熱量的 30% 以下。
  - ※鮮乳、保久乳、蛋、豆漿得不受限。
- 4.糖：指人為添加的糖類（包含單醣、雙醣），供應之熱量應佔所有熱量的 10% 以下。
  - ※優酪乳、豆漿添加之糖量可佔總熱量 30% 以下。
  - ※校園烘焙食品(麵包、餅乾、米製品)油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之 40%。
- 5.鈉：每份不超過 400 毫克〔相當於 1 公克食鹽〕；包括食鹽、味精等之含鈉量。

#### \*三大營養素熱量來源分配表

| 熱量來源 | 蛋白質    | 碳水化合物  | 油脂     |
|------|--------|--------|--------|
| 容許範圍 | 10~14% | 58~68% | 20~30% |
| 適宜比例 | 12%    | 63%    | 25%    |

#### 三、校園食品的其他規範

- 1.使用鮮度良好之天然食材。
- 2.不得使用代糖或代脂等。
- 3.人工添加物
  - ①不得以「營養素強化」為訴求
  - ②不得以「含有特定成分」為訴求
- 4.不得有附送贈品等促銷活動

◎校園食品營養規範大補帖

※校園販售食品應為熟食

※零售包裝：限一份

固體及半固體產品以『公克』標示，液體產品一律『毫升』

| 營養標示     |         |
|----------|---------|
| 每一份量     | 公克（或毫升） |
| 本包裝含 1 份 |         |
| 熱量：      | 每份 大卡   |
| 蛋白質：     | 公克      |
| 脂肪：      | 公克      |
| 飽和脂肪酸：   | 公克      |
| 反式脂肪酸：   | 公克      |
| 碳水化合物：   | 公克      |
| 糖類：      | 公克      |
| 鈉：       | 毫克      |

250 大卡以下

供應之熱量應佔所有熱量的 30% 以下

人為添加的糖類，供應之熱量應佔所有熱量的 10% 以下

每份不超過 400 毫克 [相當於 1 公克食鹽]

※聰明算一算：範例一

步驟 1：每份熱量 < 250 大卡  
=> 符合規定

步驟 2：檢查脂肪  
① 脂肪 1 克 = 9 大卡  
② 脂肪的熱量：6.5 克 × 9 大卡/克 = 58.5 大卡  
③  $(58.5 \text{ 大卡} \div 240 \text{ 大卡}) \times 100\%$ ，佔總熱量 24.4%  
=> 符合供應之熱量應佔所有熱量的 30% 以下

步驟 3：檢查糖  
① 糖 1 克 = 4 大卡  
② 糖的熱量：4 克 × 4 大卡/克 = 16 大卡  
③  $(16 \text{ 大卡} \div 240 \text{ 大卡}) \times 100\%$ ，佔總熱量 6.7%  
=> 符合供應之熱量應佔所有熱量的 10% 以下

| 營養標示     |             |
|----------|-------------|
| 每一份量     | 120 公克（或毫升） |
| 本包裝含 1 份 |             |
|          | 每份          |
| 熱量       | 240 大卡      |
| 蛋白質：     | 5 公克        |
| 脂肪：      | 6.5 公克      |
| 碳水化合物：   | 40 公克       |
| 糖類：      | 4 公克        |
| 鈉：       | 245 毫克      |

步驟 4：每份熱量 < 400 毫克  
=> 符合規定

◎校園食品標示大考驗

選擇健康的點心，請您利用上方的校園食品營養規範大補帖，來算算你該怎麼吃  
下方這樣產品才適當呢？



解答：本產品每份脂肪含量超過健康飲食標準中需小於總熱量 30% 之規定，為了您的  
身體健康，建議少攝取！



步驟 1：熱量

每份 (20 克) 熱量小於 250 大卡  
所以一次最多只能吃 40 克 (2 份)  
=>213.2 大卡

步驟 2：脂肪含量

1 公克脂肪=9 大卡  
5.8 克×9 大卡=52.2 大卡  
(52.2 大卡÷106.6 大卡)×100%  
佔總熱量的 49%  
(健康飲食不可超過 30%)

步驟 3：鈉含量

每份鈉含量不可超過 400 毫克  
(400 毫克=1 公克鹽)

攝取 40 克則攝取：69.8 毫克×2=139.6 毫克，  
若整包 (6 份) 吃完會造成鈉攝取過高，共吃了  
418.8 毫克的鈉，小心！！

不合格