

南美國小 112 年 10 月份

午餐用油、用鹽、用糖量統計結果

項目	教育部建議量	南國小實際用量
平均每人每餐用油量 	12.5-15g (2.5-3.0 份)	16.34g (3.2 份)
平均每人每餐用鹽量 	—	3.3g (未扣除川燙青菜的廢棄鹽水)
平均每人每餐用糖量 	—	5.3g

備註：

1. 衛生署對一般人每日食鹽建議攝取量為 6~8 公克，午餐建議約 2.4-3.2 公克。
2. 本統計表未將川燙青菜廢棄鹽水的鹽量扣除。
3. 精緻糖類如砂糖、糖果、含糖飲料。建議攝取量每天熱量 <10%。國小學童一天建議熱量約 2100 大卡，故一天精緻糖攝取量宜 <52.5 克。
4. 本校用油量統計：包含烹調用沙拉油、香油、麻油及沙茶醬的使用量。
5. 本校用鹽量統計：包含食鹽、醬油、醬油膏、素蠔油、番茄醬、沙茶醬、胡椒粉、咖哩粉、烏醋、白醋、豆瓣醬的使用量。
6. 本校用糖量統計：即是砂糖的使用量。

用量統計分析：營養師陳盈君

本月檢討

1. 用油量超出教育部建議量約 0.2 份，改善措施如下：
 - (1) 請廚房師傅減少過油後再烹煮的料理方式。
 - (2) 因運動會特餐提供了炸豬排，造成本月炸品有增加 1 次，日後將調整菜單開立，避免炸品過量。
2. 用鹽量超出衛生署建議克數約 0.1g，因本統計表未扣除川燙青菜的廢棄鹽水，故尚可在接受範圍，改善措施如下：
 - (1) 本月統計發現胡椒粉用量較多，請廚房師傅調味方式多採新鮮食材調配為佳。

營養師：

營養師陳盈君

主任：

營養邱淑華

校長：

南美國小 校長陳志奇