

南美國小 113 年 12 月份

午餐用油、用鹽、用糖量統計結果

項目	教育部建議量	南美國小實際用量
平均每人每餐用油量 	12.5-15g (2.5-3.0 份)	14.5g (2.9 份)
平均每人每餐用鹽量 	—	3.5g (未扣除川燙青菜的廢棄鹽水)
平均每人每餐用糖量 	—	8.5g

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. 用鹽量超出衛生署建議克數約 0.3 公克，因本統計表未扣除燙青菜或魚類的廢棄鹽水，故尚可在接受範圍，改善措施如下：
 - (1) 請廚房師傅調味減少鹽量使用，多以新鮮食材(例如：洋蔥、番茄等)調配。
 - (2) 持續追蹤計算用鹽量是否改善。

營養師：

營養師陳盈君

主任：

學務主任邱淑華

校長：

南美國小校長陳志奇