

第 10 期之專題任務——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「秘密」

「叮叮叮叮！」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？」大家迫不及待地打開餐盒，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，背後藏著許多小秘密。

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，還有很多青菜呢？」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，可以一提供蛋白質，幫助我們長大和維持身體健康；蔬菜和水果則可以一提供維生素、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3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？」同學一看看到菜色，忍不住住問。老師笑著說：「今天可是蔬食日！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

「這些菜真的安心全嗎？」這也是很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。這些標準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，還要檢查煮飯的地點。廚房要保潔，食物要依照規定保存和烹煮，工作人員也要

注意健康^{ㄓㄨㄢˋ ㄑㄩㄥ}和衛生^{ㄏㄨㄟˋ ㄕㄨㄥ}。相關單位^{ㄒㄩㄢˋ ㄑㄩㄢˋ ㄨㄢˋ ㄨㄟ}還^ㄟ會^{ㄕㄨㄟ}定期^{ㄉㄧㄥˋ ㄑㄩˊ}檢查^{ㄑㄧㄢˋ ㄑㄩㄚˊ}學校^{ㄒㄩㄝˊ ㄒㄩㄠˊ}廚房^{ㄑㄩㄠˊ ㄈㄨˊ}或^ㄟ中央^{ㄑㄨㄤˊ ㄗㄨㄤˊ}廚房^{ㄑㄩㄠˊ ㄈㄨˊ}，看看^{ㄕㄨㄢˋ ㄕㄨㄢˋ}每一個^{ㄇㄟ ㄧㄝˋ ㄅㄧˊ}步驟^{ㄅㄩˊ ㄗㄨˊ}有^ㄟ沒^ㄟ有^ㄟ做好^{ㄑㄩˊ ㄒㄩㄠˊ}。

另外^{ㄌㄞˊ ㄨㄟˊ}，家長^{ㄑㄩㄠˊ ㄓㄨˊ}也^ㄟ可^ㄟ以^ㄟ透過^{ㄊㄨㄟ ㄘㄩㄠˊ}「校園^{ㄑㄩㄠˊ ㄩㄢˊ}食材^{ㄕㄨㄟ ㄘㄨㄠˊ}登錄^{ㄉㄜˊ ㄌㄛˊ}平臺^{ㄆㄧㄥˊ ㄊㄞˊ}」，查^{ㄑㄩㄚˊ}到^ㄟ孩子^{ㄒㄩㄠˊ ㄓㄨˊ}每天^{ㄇㄟ ㄧㄝˋ ㄧㄠˊ}吃^{ㄕㄩ}什麼^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ ㄕㄨㄟ}菜^{ㄘㄨㄟ}、使^{ㄕㄩ}用^{ㄕㄩ}哪^{ㄋㄟ}些^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ}食^{ㄕㄩ}材^{ㄘㄨㄟ}。這^{ㄕㄩ}樣^{ㄕㄩ ㄩㄢˊ}一^ㄟ來^{ㄕㄩ ㄌㄞˊ}，家^{ㄑㄩㄠˊ}長^{ㄓㄨˊ}就^{ㄕㄩ}能^{ㄕㄩ}更^{ㄕㄩ}了^{ㄕㄩ}解^{ㄑㄩㄠˊ ㄓㄨˊ}孩^{ㄒㄩㄠˊ}子^{ㄓㄨˊ}的^{ㄕㄩ}午^{ㄨˊ}餐^{ㄘㄨㄟ}，也^ㄟ能^{ㄕㄩ}更^{ㄕㄩ}安^{ㄕㄩ}心^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ}。

結語^{ㄑㄩㄝˊ ㄩˊ}

每天^{ㄇㄟ ㄧㄝˋ ㄧㄠˊ}中午^{ㄑㄨㄤˊ ㄗㄨㄤˊ}吃^{ㄕㄩ}到^{ㄕㄩ}的^{ㄕㄩ}那^{ㄋㄟ}一^ㄟ餐^{ㄘㄨㄟ}，其實^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ}一^ㄟ點^{ㄉㄧㄢˋ}都^{ㄕㄩ}不^{ㄕㄩ}簡^{ㄑㄩㄠˊ}單^{ㄘㄨㄟ}。有^ㄟ人^{ㄖㄟ}挑^{ㄊㄩㄠˊ}選^{ㄕㄩ}食^{ㄕㄩ}材^{ㄘㄨㄟ}，有^ㄟ人^{ㄖㄟ}檢^{ㄑㄩㄠˊ}查^{ㄑㄩㄚˊ}食^{ㄕㄩ}材^{ㄘㄨㄟ}；營^{ㄑㄩㄠˊ}養^{ㄩㄢˊ}師^{ㄕㄩ}設^{ㄕㄩ}計^{ㄑㄩㄠˊ}菜^{ㄘㄨㄟ}單^{ㄘㄨㄟ}；廚^{ㄑㄩㄠˊ}房^{ㄈㄨˊ}工^{ㄕㄩ}作^{ㄕㄩ}人^{ㄖㄟ}員^{ㄩㄢˊ}幫^{ㄕㄩ}忙^{ㄕㄩ}烹^{ㄕㄩ}煮^{ㄕㄩ}；學^{ㄒㄩㄝˊ}校^{ㄕㄩ}也^ㄟ要^{ㄕㄩ}注^{ㄕㄩ}意^{ㄕㄩ}食^{ㄕㄩ}品^{ㄘㄨㄟ}安^{ㄕㄩ}全^{ㄕㄩ}。大^{ㄉㄚˊ}家^{ㄑㄩㄠˊ}一^ㄟ起^{ㄕㄩ}努^{ㄕㄩ}力^{ㄕㄩ}，才^{ㄕㄩ}能^{ㄕㄩ}把^{ㄕㄩ}一^ㄟ份^{ㄈㄟ ㄧㄝˋ}份^{ㄈㄟ ㄧㄝˋ}熱^{ㄋㄟ ㄕㄩ}騰^{ㄊㄨㄟ ㄕㄩ}騰^{ㄊㄨㄟ ㄕㄩ}的^{ㄕㄩ}午^{ㄨˊ}餐^{ㄘㄨㄟ}送^{ㄕㄩ}到^{ㄕㄩ}我^{ㄕㄩ}們^{ㄕㄩ}面^{ㄇㄟ ㄩㄢˊ}前^{ㄕㄩ}。除^{ㄕㄩ}了^{ㄕㄩ}謝^{ㄕㄩ}謝^{ㄕㄩ}每^{ㄇㄟ ㄧㄝˋ}一^ㄟ個^{ㄕㄩ}為^{ㄕㄩ}午^{ㄨˊ}餐^{ㄘㄨㄟ}努^{ㄕㄩ}力^{ㄕㄩ}的^{ㄕㄩ}人^{ㄖㄟ}外^{ㄕㄩ}，更^{ㄕㄩ}要^{ㄕㄩ}做^{ㄕㄩ}到^{ㄕㄩ}不^{ㄕㄩ}浪^{ㄌㄞˊ}費^{ㄌㄞˊ}食^{ㄕㄩ}物^{ㄘㄨㄟ}。因^{ㄕㄩ}為^{ㄕㄩ}一^ㄟ頓^{ㄉㄨㄟ ㄕㄩ}營^{ㄑㄩㄠˊ}養^{ㄩㄢˊ}午^{ㄨˊ}餐^{ㄘㄨㄟ}，不^{ㄕㄩ}只^{ㄕㄩ}是^{ㄕㄩ}讓^{ㄕㄩ}我^{ㄕㄩ}們^{ㄕㄩ}填^{ㄊㄩㄠˊ}飽^{ㄋㄟ ㄕㄩ}肚^{ㄊㄨˊ}子^{ㄓㄨˊ}，更^{ㄕㄩ}讓^{ㄕㄩ}我^{ㄕㄩ}們^{ㄕㄩ}學^{ㄒㄩㄝˊ}會^{ㄕㄩ}吃^{ㄕㄩ}得^{ㄕㄩ}營^{ㄑㄩㄠˊ}養^{ㄩㄢˊ}、吃^{ㄕㄩ}得^{ㄕㄩ}安^{ㄕㄩ}心^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ}、吃^{ㄕㄩ}得^{ㄕㄩ}美^{ㄕㄩ}味^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ}，也^ㄟ讓^{ㄕㄩ}我^{ㄕㄩ}們^{ㄕㄩ}學^{ㄒㄩㄝˊ}習^{ㄕㄩ}照^{ㄕㄩ}顧^{ㄕㄩ}自^{ㄕㄩ}己^{ㄕㄩ}、珍^{ㄕㄩ}惜^{ㄕㄩ}食^{ㄕㄩ}物^{ㄘㄨㄟ}和^{ㄕㄩ}愛^{ㄕㄩ}護^{ㄕㄩ}地^{ㄊㄩˊ}球^{ㄕㄩ}。

◎ 參考資料^{ㄕㄩ ㄕㄨㄟ ㄕㄨㄟ ㄕㄨㄟ}：

1. 臺^{ㄊㄞˊ}北^{ㄅㄟ}市^{ㄕㄩ}學^{ㄒㄩㄝˊ}校^{ㄕㄩ}營^{ㄑㄩㄠˊ}養^{ㄩㄢˊ}午^{ㄨˊ}餐^{ㄘㄨㄟ}探^{ㄊㄩㄠˊ}索^{ㄕㄩ}樂^{ㄌㄞˊ}園^{ㄩㄢˊ}：<https://reurl.cc/omXmRD>
2. 大^{ㄉㄚˊ}享^{ㄕㄩ}食^{ㄕㄩ}育^{ㄕㄩ}協^{ㄕㄩ}會^{ㄕㄩ}：<https://www.foodiedu.org/news/2084>
3. 教^{ㄑㄩㄠˊ}育^{ㄩㄢˊ}部^{ㄅㄨˊ}學^{ㄒㄩㄝˊ}校^{ㄕㄩ}園^{ㄩㄢˊ}食^{ㄕㄩ}材^{ㄘㄨㄟ}登^{ㄉㄜˊ}錄^{ㄌㄛˊ}平^{ㄆㄧㄥˊ}臺^{ㄊㄞˊ} 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) 蔬菜提供纖維素、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？（複選）
 - (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「吃得飽」，還有哪一些重要的作用？（複選）
 - (A) 幫助孩子獲得成長所需要營養
 - (B) 讓孩子認識不同國家飲食文化
 - (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) 食材是不是有清楚來源
 - (B) 廚房環境是不是乾淨、衛生
 - (C) 午餐是不是全都自己喜歡吃的菜
 - (D) 食材和製作過程是不是有人檢查
 - (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「秘密」

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餐飯，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？餐盤裡的食材料來自哪裡？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「秘密」。

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料都需要購買，準備午餐也需要許多人力。從購買食材料、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，它背後其實有公帑共資源的投入，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」，從哪裡來呢？

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「身分證線索」。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「身分證線索」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，食物又何嘗不是一樣呢？

別忘了，我們剛剛才一路追查過這頓午餐的「秘密」：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，也懂得感恩與珍惜！

◎參考資料：

1. 臺北市政府新聞稿：<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) 免午餐餐費使用的食材比較便宜
- (B) 學生雖然不用付餐費，午餐仍需要投入經費與人力
- (C) 只有付餐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付出的
- (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？（複選）

- (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有關
- (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？（複選）

- (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:_____