

「幼兒園餐點食物內容及營養基準 及食譜範例」訂定說明

壹、前言

u 關於幼兒園餐點相關規定：

(一) 依「幼兒園與其分班設立變更及管理辦法」第38條規定，幼兒園應參考直轄市、縣(市)主管機關訂定之幼兒園幼兒飲食餐點營養設計參考資料，訂定幼兒飲食餐點表，並定期公布每日餐點內容予家長知悉。

壹、前言

u 關於幼兒園餐點相關規定：

(二)又「幼兒園教保服務實施準則」第12

條：幼兒園應提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點，以自行烹煮方式為原則，其供應原則如下：

u 1、營養均衡、衛生安全及易於消化。

u 2、少鹽、少油、少糖。

u 3、避免供應刺激性及油炸類食物。

u 4、每日均衡提供六大類食物。

壹、前言

u 關於幼兒園餐點相關規定：

(三)又地方制度法第18條及第19條規定，
有關學前教育之興辦及管理事項，係屬
地方自治事項。爰幼兒餐點之設計應由
直轄市、縣(市)主管機關訂定之

壹、前言

- u 正確及良好的飲食習慣應從小建立及培養，尤其二至六歲的幼兒期更是習慣建立之關鍵期，家長對於其飲食內容應加以重視及關注，但由於家庭結構的改變，雙薪家庭比例逐漸升高，一般幼兒在校時間達六至八小時，此時幼兒園供應的餐點（一次正餐、兩次點心）對培養幼兒良好飲食喜好是一重要關鍵，為協助各地方政府提供幼兒園符合幼兒年齡及發展需求之餐點營養設計，本署委請財團法人董氏基金會，依衛生福利部國民健康署幼兒期營養單張，研定「幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例」供各地方政府參考。

貳、內容說明-大綱



一、營養建議量(熱量及三大營養素等建議量訂定)

二、食物份量及內容(六大類食物份數訂定)

三、幼兒園餐點注意事項(設計餐點原則)

四、食譜範例(符合基準之簡易菜單)

一、營養建議量

(一) 營養建議量

	2-3 歲	4-6 歲
熱量(大卡)	550	700
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9		
蛋白質(公克)	21	26
蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 15%		
脂肪(公克)	18	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$		
醣類(公克)	77	96
醣類的基準：占熱量平均值 55-60%		
鈣	220	270
鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9		
鈉	550	700
鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算		

註1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

1. 營養建議量為幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，包含**早點、午餐及午點**。
2. 熱量建議量訂定原則：
 - (1) 依國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRI's) 稍低~適度熱量平均值 (卡)，故得
2-3歲：1250大卡/天
4-6歲：1600大卡/天
 - (2) 將一日分為三時段(一時段含一正餐及一點心)，每時段占每日份量 1/3，而點心熱量建議為正餐的一半，故早點、午餐及午點的**熱量為每日之 4/9**
($1/9 + 2/9 + 1/9 = 4/9$)
 - (3) 承(1)及(2)，故訂定**2-3歲為550大卡、4-6歲為700大卡**
($1250 \times 4/9 = 556$ 、 $1600 \times 4/9 = 711$)

一、營養建議量(續)

(一) 營養建議量

	2-3 歲	4-6 歲
熱量(大卡)	550	700
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9		
蛋白質(公克)	21	26
蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 15%		
脂肪(公克)	18	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$		
醣類(公克)	77	96
醣類的基準：占熱量平均值 55-60%		
鈣	220	270
鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9		
鈉	550	700
鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算		

註 1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註 2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

蛋白質建議量訂定原則：

1. 以國民健康署幼兒期營養之飲食建議量為標準，經推算蛋白質約占每日總熱量之 **15%**。
2. 承 1. 故 **2-3 歲為 21 克、4-6 歲為 26 克**。



一、營養建議量(續)

(一) 營養建議量

	2-3 歲	4-6 歲
熱量(大卡)	550	700
熱量的基準：以男女 DRIs 稍低~適度熱量平均值乘上 4/9		
蛋白質(公克)	21	26
蛋白質的基準：以幼兒期營養之飲食建議量推算，約占總熱量之 15%		
脂肪(公克)	18	23
脂肪的基準：占熱量平均值 $\leq 30\%$		
醣類(公克)	77	96
醣類的基準：占熱量平均值 55-60%		
鈣	220	270
鈣的基準：以男女 DRIs 建議量之 4/9		
鈉	550	700
鈉的基準：以一卡熱量一毫克計算		

註1: 幼兒園餐點之營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。

註2: 熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。

脂肪及醣類建議量訂定原則：

依國民健康署訂定之新版每日飲食指南，三大營養素占每日總熱量比例範圍為：蛋白質10-20%、**脂質20-30%**、**醣類50-60%**，故將脂肪訂定為 $\leq 30\%$ ，醣類則為55-60%。

二、食物份量及內容

(二)食物份量及內容

食物類別	2-3 歲	4-6 歲	食物內容說明
全穀根莖類	3.5 份	5 份	未精製 1/3 以上 (包括糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)
豆魚肉蛋類	1.5 份	1.5 份	豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 如豆乾、干絲、非油炸豆皮、百頁、豆腐等， 每週供應 1 份以上
			魚類(包括各式海鮮)，每週供應至少 1/2 份
			豆魚肉蛋類半成品如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等， 每週供應不超過 2 份
低脂乳品類	0.5 份	0.5 份	供應鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡， 不含調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料， 可兩天供應 1 份
蔬菜類	1 份	1.5 份	深色蔬菜必須超過 1/3
水果類	1 份	1 份	以供應新鮮水果原則，減少供應 100%果汁
油脂與堅果種子類	1.5 份	2 份	

六大類食物建議攝取份量，欲知食材之重量，需查詢
「附件：各類食物份量說明」。

二、食物份量及內容(續)

份量計算舉例：

(二)食物份量及內容

食物類別	2-3 歲
全穀根莖類	3.5 份
豆魚肉蛋類	1.5 份
低脂乳品類	0.5 份
蔬菜類	1 份
水果類	1 份
油脂與堅果種子類	1.5 份

附件:各類食物份量說明

食物種類	份量說明
全穀根莖類 1 份 (重量為可食重量)	=糙米飯、雜糧飯、米飯 1/4 碗(50 公克) =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥半碗 =米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片 20 公克 =中型芋頭 1/4 個(55 公克)、小蕃薯半個(55 公克) =全麥饅頭 1/3 個(30 公克)或全麥土司 1/2 片(25 公克) =玉米 1/3 根(70 公克)、中型馬鈴薯半個

全穀根莖類3.5份約等於：

=糙米飯半碗(2份)+小蕃薯半個(1份)+燕麥10公克(0.5份)

=熟麵條半碗(1份)+全麥土司1片(2份)+玉米35公克

低脂乳品類 1 份	=低脂或脫脂牛奶 1 杯(240 毫升) =低脂或脫脂牛奶 3 湯匙(25 公克) =低脂乳酪(起司)1 又 3/4 片(35 公克)
-----------	---

低脂乳品類0.5份等於

=低脂牛奶/原味優酪乳120毫升

油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)	=芥花油、沙拉油等各種烹調用油一茶匙(5 公克) =黑(白)芝麻(8 公克) =沙拉醬 2 茶匙(10 公克) =蛋黃醬 1 茶匙(5 公克)
---------------------------	--

油脂與堅果種子類1.5份

=烹調油1.5茶匙=烹調油1茶匙+黑芝麻4公克

二、食物份量及內容(續)

供應食材項目及供應頻率說明

(二)食物份量及內容

食物類別	2-3 歲	4-6 歲	食物內容說明
全穀根莖類	3.5 份	5 份	未精製 1/3 以上 (包括糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥、豆薯等)
豆魚肉蛋類	1.5 份	1.5 份	豆製品包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 如豆乾、干絲、非油炸豆皮、百頁、豆腐等， 每週供應 1 份以上
			魚類(包括各式海鮮)，每週供應至少 1/2 份
			豆魚肉蛋類半成品如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、培根、臘肉、鹹豬肉、重組雞塊、麵筋泡、炸豆皮、仿肉製品等， 每週供應不超過 2 份
低脂乳品類	0.5 份	0.5 份	供應鮮奶、原味優酪乳、保久乳、奶粉沖泡， 不含調味乳、調味優酪乳與稀釋乳酸飲料， 可兩天供應 1 份
蔬菜類	1 份	1.5 份	深色蔬菜必須超過 1/3
水果類	1 份	1 份	以供應新鮮水果原則，減少供應 100%果汁
油脂與堅果種子類	1.5 份	2 份	

包含海帶、胡蘿蔔、香菇等

三、幼兒園餐點注意事項

二、幼兒園餐點注意事項

(一)設計方面：

1. 提供符合幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下：

食物類別	2-3 歲		4-6 歲	
	午餐(份)	早點及午點(份)	午餐(份)	早點及午點(份)
全穀根莖類	2.5	1	3	2
豆魚肉蛋類	1	0.5	1	0.5
低脂乳品類		0.5		0.5
蔬菜類	0.5	0.5	1	0.5
水果類		1		1
油脂與堅果種子類	1	0.5	1.5	0.5

2. 應多選擇當季、在地、多樣化食材，並鼓勵幼兒嘗試新食物。
3. 提供易咀嚼、易消化、少刺激的食物。
4. 設計餐點時，應盡量避免供應油飯、米血糕、培根、甜不辣、醃漬醬瓜、罐頭麵筋、肉鬆.....等高油糖鹽食品，每週不超過1次。
5. 設計點心時，應盡量避免甜甜圈、沙其瑪、薯條及薯餅、牛角麵包、可頌麵包、夾心餅乾、菠蘿麵包、市售布丁、仙貝.....等高油糖鹽食品，每週不超過1次。
6. 鼓勵幼兒多喝白開水，不提供含糖飲料及含咖啡因飲品，如可可、麥芽飲品、紅茶、奶茶、各式茶凍及咖啡凍。
7. 甜品應以低糖之全穀根莖類為宜，如綠豆湯、地瓜湯、紅豆湯、八寶粥、紫米粥、燕麥粥、南瓜粥、香芋湯、蓮子湯等。
8. 供應給具過敏體質之幼兒，應注意易引起過敏的食物(如：蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、蛋及其製品)。
9. 乳品為鈣質主要來源，若以豆漿代替，須注意其餘餐點的設計，如增加小魚乾、豆腐、深綠色蔬菜等含鈣量較高的食材，以避免幼兒鈣質攝取不足。
10. 考量實際菜單設計之可行性及方便性，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值正負10%。
11. 食材應優先採用符合食品安全衛生管理法等相關法令，並具政府或公正專業機構認、驗證之標章；無驗證標章者，應具有工廠登記食品業者產製或檢附一年內有效之食品衛生標準檢驗、來源或合格證明。

此為一日建議分配份數，可視情況調整點心及午餐的分配。

三、幼兒園餐點注意事項

(二)製備方面：

1. 製備時避免幼兒造成哽塞的危險，注意食材體積應適中，堅果種子類應注意供應型態。
2. 盡量選擇如蒸、涮、燙、煮、拌炒、滷、烘烤、涼拌等少油的烹調方法，避免生食。**不使用過多調味料及沾料，避免幼兒鹽攝取過多**

(三)環境與教育方面：

1. 幼兒進食的時候，應營造安靜放鬆的環境。
2. 教導幼兒細嚼慢嚥，但盡量不要以菜湯拌飯，以訓練咀嚼能力。
3. 幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，供應從少量開始，循序漸進訓練幼兒對各種食物的接受度。
4. 老師宜配合飲食教育，鼓勵幼兒嘗試吃不喜歡的食物，才能飲食均衡多樣化。
5. 不宜以食物作為獎勵方式。
6. 公佈菜單時，除菜名外，應列出菜餚之食材內容，並請家長配合，供應幼兒園未提供的食物，使幼兒能獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。

四、食譜範例 2-3歲一週菜單

幼兒園範例菜單(一週)-2-3歲(每人)

	第一天			第二天			第三天			第四天			第五天		
	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量
早點	山藥雞肉粥	山藥	25克	鮪魚蔬菜餅	麵粉	10克	牛奶綠豆薏仁	低脂鮮奶	120CC	魚片粥	鯛魚片	20克	芋頭白木耳甜湯	芋頭	20克
		雞肉丁	15克		水煮鮪魚	15克		綠豆	5克		高麗菜	20克		白木耳(乾)	2克
		白米	8克		高麗菜絲	10克		薏仁	5克		白飯	50克		枸杞	2克
		糙米	2克	牛奶	低脂鮮奶	120CC					蔥			糖	5克
午餐	小米飯	白米	40克	綠豆飯	白米	40克	麻醬麵	麵條(濕)	60克	糙米飯	白米	40克	地瓜飯	白米	40克
		小米	5克		綠豆	5克		豆干丁	10克		糙米	5克		地瓜	10克
	筍絲魚丁	鯛魚丁	20克	玉米雞茸	雞胸肉	20克		絞瘦肉	20克	金瓜蒸肉餅	南瓜	10克	豆豉鱈魚	鱈魚	20克
		筍替	5克		胡蘿蔔	10克		小黃瓜絲	30克		絞瘦肉	15克		豆豉	1克
		竹筍	20克		玉米	10克		胡蘿蔔	10克		豆蓉	5克		蔥	
		蔥						芝麻醬	8克		蒜			薑	
	結茸豆絲	杏鮑菇	20克	雙菇魔豆腐	傳統豆腐	20克				五味冬瓜茸	冬瓜丁	20克	洋蔥炒蛋	洋蔥	30克
		黑木耳	10克		洋菇	10克	竹筍排骨湯	竹筍	40克		豆腐丁	20克		蛋	1/2個
		豆包絲	10克		香菇	5克		排骨	20克		瘦肉丁	10克	炒綠色青菜	綠色青菜	40克
	炒綠色青菜	綠色青菜	40克	炒綠色青菜	綠色青菜	40克	時令水果	時令水果	1份		胡蘿蔔丁	5克	大黃瓜雞湯	大黃瓜	30克
	紫菜蛋花湯	紫菜	5克	蓮子排骨湯	蓮子(乾)	5克					香菇丁	5克		雞肉	10克
		蛋	1/4個		排骨	10克					炒綠色青菜	綠色青菜	40克		
											蘿蔔蛤蜊湯	白蘿蔔	20克		
											蛤蜊	10克			
午點	水果牛奶麥片粥	低脂牛奶	120CC	蕃茄燉飯	蕃茄	20克	五穀飯糰	水煮蛋	1/2個	椰香紫米粥	低脂牛奶	120CC	肉片三明治	全麥吐司	1/2片
		麥片	10克		蘑菇	5克		五穀飯	50克		紫米	5克		里肌肉片	20克
		葡萄乾	5克		白米	5克		玉米	5克		椰子粉	2克			
		木瓜丁	60克		糙米	5克		海苔片	1片		桂圓	5克	香蕉加優酪乳	香蕉	70克
		鳳梨丁	60克		油	5克					糖	5克		低脂無糖優酪乳	120C
				時令水果	時令水果	1份									

四、食譜範例 4-6歲一週菜單

幼兒園範例菜單(一週)-4-6歲(每人)

	第一天			第二天			第三天			第四天			第五天		
	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量	菜名	內容	份量
早點	香菇雞肉粥	香菇(濕)	25克	蔬菜肉餅	麵粉	20克	牛奶燒仙草	低脂鮮奶	120CC	吻仔魚粥	吻仔魚	10克	饅頭夾蛋	小饅頭	30克
		雞肉丁	15克		絞瘦肉	10克		綠豆	10克		海菜	10克		蛋	1/2個
		白米	15克		玉米	10克		薏仁	10克		白飯	50克		蔥	
		糙米	5克		高麗菜絲	10克		仙草	50克		蔥		蘋果優酪乳	蘋果	120克
				牛奶	低脂鮮奶	120CC								低脂無糖優酪	120CC
午餐	小米飯	白米	50克	紅豆飯	白米	50克	金瓜炒米粉	米粉(乾)	60克	糙米飯	白米	50克	地瓜飯	白米	50克
		小米	10克		紅豆	10克		南瓜	50克		糙米	10克		地瓜	20克
	豆腐鑲肉	豬瘦絞肉	15克	馬鈴薯燉雞腿	去骨雞腿肉	20克		肉絲	15克	芋頭蒸肉	芋頭	30克	破布子蒸魚	鯛魚	30克
		豆薯	5克		胡蘿蔔	10克		高麗菜	50克		絞瘦肉	25克		破布子	
		傳統豆腐	20克		洋蔥	10克		胡蘿蔔	30克		胡蘿蔔	10克		蔥	
		蔥			馬鈴薯	40克	蒸蛋	蛋	1/2個		蒜			薑	
	滷白菜	大白菜	40克	肉絲炒雙菇	肉絲	10克		香菇(濕)	10克	蕃茄豆腐	傳統豆腐	20克	銀芽炒肉片	豆芽菜	40克
		黑木耳	5克		杏鮑菇	30克	海帶芽味噌湯	海帶芽(濕)	10克		蕃茄	30克		肉片	10克
		胡蘿蔔	5克		香菇(濕)	10克		味噌		炒綠色青菜	綠色青菜	50克		胡蘿蔔	10克
	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克	時令水果	時令水果	1份	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜	50克	炒綠色青菜	綠色青菜	50克
	蕃茄蛋花湯	蕃茄	15克	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	20克					蛤蜊	10克	青菜豆腐湯	小白菜	40克
		蛋	1/4個		排骨	10克					薑絲			傳統豆腐	10克
午點	牛奶麥片粥	低脂牛奶	120CC	海鮮湯麵	麵條	50克	鮭魚飯糰	水煮鮭魚	15克	奶香八寶粥	低脂牛奶	120CC	山藥蓮子粥	山藥	25克
		麥片	30克		花枝	10克		飯	100克		紫米	10克		蓮子(乾)	5克
		葡萄乾	5克		蛤蜊	10克		小黃瓜	30克		紅豆	5克		大骨	
		堅果(切碎)	5克		豆皮(濕)	5克		海苔片	1片		薏仁	5克		白米	20克
	時令水果	時令水果	1份		小白菜	10克					枸杞	5克		枸杞	3克
					蔥						紅棗	5克			
					大骨						蓮子(乾)	5克			
				時令水果	時令水果	1份					桂圓	10克			
											糯米	10克			
											糖	5克			