高雄市318期
午餐教育月刊

新學期午餐新開始：高雄打造健康與在地美味的幸福餐桌

隨著 115 學年度新學期展開，校園裡處處洋溢著新氣象。對高雄市國中小學生與家長而言，這個學期更具特別意義。高雄市政府自 115 學年度起推動國中小營養午餐免費政策，並將公私立國中小學生納入補助，預計約 19 萬 5 千名學生受惠。這不僅減輕家庭負擔，也展現市府對學童營養、健康與教育平等的重視。

減輕負擔，落實平等福利

營養午餐費用是許多家庭每月固定的支出。新學期起，市府補助國中小學生午餐費，讓孩子不因家庭經濟條件不同，而影響在校用餐的權益。每一位孩子都能在校園裡享用營養均衡、溫熱的午餐，這不只是福利措施，更是對下一代健康成長的支持。

嚴選在地，品嚐家鄉風味

在推動免費午餐的同時，餐點品質與食材安全仍是重要核心。高雄擁有豐富的農漁產業，從燕巢芭樂、大樹鳳梨、旗山香蕉，到梓官、彌陀沿海的優質水產品，都是具有在地特色的好食材。



燕巢芭樂



大樹鳳梨



旗山香蕉



梓官虱目魚丸

新學期的學校午餐將持續推動高雄在地水果與水產品入菜，並選用符合「三章一Q」規範的國產可溯源食材。讓孩子不只能吃到當季、新鮮的食物，也能從餐桌認識家鄉物產，理解食物從產地到餐桌的過程，培養珍惜食物與支持在地農漁業的觀念。

嚴選在地，品嚐家鄉風味

健康與食安是校園午餐的重要基礎。從食材來源、驗收、製備到廚房環境衛生，學校將依相關規範層層把關，並透過營養師符合健康需求的菜單設計與師生共餐，帶領學生認識均衡飲食，逐步養成少油、少鹽、多蔬果及不浪費食物的好習慣。此外，補助國小學生每週於午餐時供應至少一次乳品，幫助學生補充成長所需的鈣質與營養。

「新學期午餐新開始」不只是一句口號，更是高雄對孩子健康與永續未來的投資。免費午餐、使用在地食材與食安嚴格把關，共同構成校園餐桌的幸福滋味。新學期，讓我們從每天健康安全的免費午餐出發，陪伴孩子吃得均衡、學得安心、健康成長！





〈參考資料：高雄市政府「公私立國中小營養午餐免費」政策、高雄市學校營養午餐免費實施計畫〉

甜蜜的陷阱：揭開含糖飲料的真相

在臺灣，手搖飲、汽水、調味乳及果汁飲品十分常見。這些飲料可能加入蔗糖、果糖、高果糖糖漿或蜂蜜等糖類；如果經常大量飲用，容易在不知不覺中攝取過多糖與熱量。讓我們來看看含糖飲料對身體的影響及其他要注意的地方：

1. **過量攝取的健康影響：**世界衛生組織指出，經常攝取過多游離糖，會增加蛀牙、體重過重與肥胖的風險。含糖飲料飽足感較低，若常用來取代白開水或正餐中的營養食物，也可能使飲食品質失衡。
2. **要注意的不只是高果糖糖漿：**蔗糖、黑糖、蜂蜜、果糖及各種糖漿都會增加糖的攝取量。判斷飲料是否適合常喝，重點不在某一種糖，而是整杯飲料的糖量、份量與飲用頻率。
3. **留意咖啡因：**茶飲、咖啡、可樂及能量飲料可能含有咖啡因。兒童與青少年若攝取過多，可能出現心悸、焦躁或影響睡眠等情形，因此不宜把含咖啡因飲料當作日常補水來源。
4. **甜度名稱不是固定糖量：**不同店家與不同品項的「半糖」「微糖」並沒有一致標準，實際糖量也會受到杯量、配方與配料影響。選購包裝飲料時，可查看營養標示中的「糖」含量；購買現調飲料則宜選小杯、無糖或較低甜度，並減少珍珠、椰果等加糖配料。

白開水是日常補水的首選。若一時難以改掉喝甜飲的習慣，可以從減少頻率、改小杯、降低甜度開始，再逐步改成無糖茶或白開水。想增加風味，可在水中加入新鮮檸檬片、薄荷葉或水果切片，但不另外加糖。從小養成喝白開水的習慣，就是送給自己最實用的健康禮物。



〈參考資料：世界衛生組織（WHO）《成人與兒童糖攝取指南》、WHO「含糖飲料與兒童肥胖」、衛生福利部國民健康署「以白開水取代含糖飲料」及「看標示好選擇」衛教資料〉