

# 學校午餐之提供與服務

紀駿輝

學校午餐 (School Lunch) 是學校衛生 (School Health) 工作中之一環，它的功能在我國未受到應有之重視，以下就目前一般中小學學校午餐實施情形做個介紹，並簡單的檢討其利弊，提出一些改善意見，並略述理想的學校午餐。

## 學校衛生與學生午餐

學校衛生是公共衛生業務中以「人」為直接服務對象的一項團體衛生，它的目標是為了維護並增進學校團體中每一分子的健康；同時要由這個有組織的團體，從事各項公共衛生工作，並以學校為中心，學童為橋樑向家庭、社區推廣發展，以奠定國民身心的健康，社會的安寧與幸福（註1）美國醫學會 (American Medical Association) 提出學校對孩子們的健康負三方面的責任：

1. 教育孩子們安全健康的生活。
2. 保有一個安全健康的環境。
3. 要有適宜的健康服務計劃以便應付意外事件等緊急情況。（註2）

由此，可知學校衛生之工作，主要是「教育」與「服務」，學校午餐一方面是服務—供給學生營養的膳食，良好的飲食環境，同時又是教育—教導學生營養的知識，良好的飲食習慣，我們可以這麼說：一個學校的學校衛生工作實施的好壞，大致上可由學校午餐中看出，在後面還會討論到學校午餐對社區衛生之功能。

## 目前學校午餐概況

營養午餐：民國46年教育廳與農復會合作舉辦全省各縣市營養教育巡迴講習後，應用美援食物試辦學童營養午餐，山地學童一百多人免費享受學校午餐（註3），這可說是台灣學校午餐提供之始，民國53年擴充為267所學校實施營養午餐，後又受美國國際開發總署及世界糧農組織 (Food or Agriculture Organization of the And United Nations) 的援助，普及全省各縣

市，但自我國退出聯合國後，繼續辦理學校午餐僅有411所，受惠學童在18萬左右。（註4），在1960年代，學校午餐的費用為每餐1元至2元，其內容為一個大麵包（有時以一碗小麥代替），一碗綠豆湯（或牛奶），一盤菜（多種蔬菜混合）及水果。而現在，同樣的內容每餐要12元，為許多學生家庭所負擔不起的事實上，學校午餐在台灣之普及率仍低，尤以國中為少。

便當：可分4種，自己帶的、中午由家人送來的、包飯的、在福利社或餐廳買的。自己帶來的便當，學校若無蒸飯設備，則到中午飯菜都冷了，影響胃口與消化，尤以冬天為然；有些學生早飯沒吃便趕來學校，往往利用早自習時間或下課時間把便當吃了，到中午就沒飯吃；或者有些學生想利用中午休息時間讀書、遊玩或作其他工作，也提前吃便當，造成午餐時間之不正常。有蒸飯設備者，許多菜蒸了以後，味道、顏色均變了，也影響胃口，由家人中午帶便當來的，減少了許多上述問題，但並不能普遍，大多數學生家裏不會有人有時間送飯來，而且有許多學生的家人，午餐都很隨便。

包飯便當：多是校外餐廳，有包三餐的，也有只包中餐一餐的，中午由餐廳派人把便當送到學校來，另一種零買的便當，多由學校福利社發售，少數在校外飯店買，一般說來，這種便當價格多在15~25元之間，不是大多數學生所負擔的起，另有便宜些的便當，其內容也「便宜」了許多。而其便當之處理過程中是否合乎衛生，是值得考慮的，同時其內容是否合乎營養需要（如缺少肉或缺少菜類）也是大有疑問的。

餐廳：可分為二種，校內的和校外的，國中大多中午不能外出，因此在校內餐廳，但不是每一學校餐廳均提供完備的自助餐，仍有許多學校餐廳只賣簡單的麵條、麵包、牛奶，因此那些學校便有些學生午餐僅是一碗麵或麵包與牛奶，校內餐廳比較容易控制，學校可隨時派人抽查餐廳衛生情形，不良的可隨時改善（理論上是如此，但到底有多少學校真正如此做到的，不得而知），在校外餐廳吃的多是小學生及大學生，因為只有他們中午才可以外出，小學生

們中午在校外吃的花樣就多了，有吃自助餐的、吃麵的、吃絲豆湯、仙草冰、水煎包、蔥油餅……各式各樣的點心，有的天天吃不一樣的，高興吃什麼就吃什麼，倒也吃的挺愜意的。可是問題也很多：校外餐廳不受學校的控制，其實在這方面是很難做到理想的地步）；至於那些賣各種點心的小攤子，就更不用說了，而小學生們多好吃零食，有些把媽媽給的午餐費大部分花在零食，有些乾脆就只吃零食，如果去調查小學生午餐中吃零食的比例當會有很有趣的結果。

**回家吃：**也限於大學生及小學生，而大學生能回家吃的佔極少數，小學生有許多騎區就讀，因此能回家吃的也很少過半數，而前面已提過，許多學生家午餐都比較隨便，再加上往返學校費時，學生們難有充裕的時間好好吃午餐，匆匆回來，吃過飯後又急著趕回學校去，對消化有不良影響。

**其他：**有些貧窮學生或者不重視午餐的學生常常不吃午餐，以上僅是筆者所接觸到的及儘可能想得到的，也許還有其他各種未為筆者所考慮到的午餐方式。

### 營養午餐

**對象：**過去我國實施營養午餐多僅在小學實施，忽略了中學生，國中學生對於營養的重要性是大於小學生，因為小學生經幼年期之生長後，其身體變化情形與比處於青春期的國中學生小得多，國中學生正處於青春期，在此期間對營養需要很多，而且有特殊的需要，如未加以注意，將影響其成年後的體格與健康（註五），在此並非輕視小學生的健康需要而是與喚起被忽視了的中學生之受重視，因此營養午餐之對象應包含國中、小學生及教師，而且要普及，如果一時無法普及時，應優先實施於貧困、山地、鄉村等營養問題較多的地區，尤以營養不良不足 (Malnu-

*trition or Under Nutrition*) 較嚴重，較普遍地區，可以學校做核心，把學校午餐之對象推廣於該地區民衆，以免費或低價提供服務，如此對於改善社區營養可收很大的效果。

**組織：**學校中成立午餐委員會，一般可由校長任主任委員，由教導主任、總務主任、訓導主任、校醫、護士、衛生導師及有關教師及學生家長代表等人員組成。（註6），另外，學校爲了實施學校午餐，全力改善學生營養，應再增設一營養師，由營養師主持調查工作，調查全校學生飲食內容，了解學生們營養問題之所在，在學校午餐中予以調整，例如若該校學生普遍缺乏蛋白質及維他命A，則學校午餐中可加重蛋白質食品（如豆類）和維他命A食品（如菠菜）之份量，同時，學校午餐委員會應將各種工作與責任加以分配，如：食物採購、食物烹飪、衛生管理、午餐服務、食譜之編訂與改進、評價等。另一方面，對於學校午餐實施之改進亦應徵求學生的意見，可由班會、班聯會、勳員月會中讓學生提供意見，家長的意見也值得考慮，因必須了解一事實；並非只有學校午餐委員會及工作人員是組織真的成員，所有的學生甚至學生家長均爲此一組織之成員。

**設備：**首先必須有一合乎衛生條件（通風、採光、排水、防塵、防火、防蟻鼠蟑螂、廢物處理、防塵）的廚房及各種炊具，良好的倉庫，衛生的水源，清潔安全的餐具室，易洗滌、消毒的餐具，一般以不銹鋼餐具爲理想，若經費許可，應購一高壓消毒機，因傳染性肝炎極易在這種團體飲食中由餐具傳染；若經費不足亦應有高溫消毒之裝置（爲防止肝炎傳染，必須100°C中消毒30分鐘），在理想情況下，應有一可容納全校師生的餐廳，目前營養午餐多在教室內食用，學生在自己的座位上食用，桌子底下抽屜內有書本，有時會給菜、湯弄髒；更重要的是，學生們一整天都以教室爲生活中心，教室爲其學習的地方，午餐再於教室舉行，學生們沒能獲得改變的環境，如此對下午的課也許會有不良的影響，在學習心理學中，長時間於同一場所學習易產生疲倦，影響學習效率，如午餐能在不同的場所食用，改變環境可使心裡獲得鬆懈，有助於下午的學習；同時餐廳中

要有輕鬆愉快的氣氛（如放音樂、佈置裝飾），有助於學生之胃口及消化，餐廳是一個理想目前大多數學校仍無法做到，也許可以用禮堂兼為餐廳，大部分學校仍得在教室供應營養午餐，則可由改善教室的精潔、裝飾着手，使學生得在舒適的環境下用餐。

**採購：**可以儲藏的食品應一次大量購買較為經濟，儘可能與生產者直接議價，不要經過中間者，食品採購之種類應配合學校午餐之目標，或為改善營養不良，或為維持並增進健康，依不同之計劃，目標而採購不同食品，同時注意食品來源之衛生。

**經費：**許多國家之學校午餐經費由政府與人民團體負擔，埃及是免費，美國及日本是由政府撥款補助，而以低價供給學生（註7），學校午餐之經費應由政府補助大部分，另外尋求工商界及福利機構或國際福利機構之補助，而向學生只收取少許的費用，將來我們國家富足的話，應將學校午餐之經費列入教育預算中，提供免費的營養午餐，也許有人會認為那不是要花很大的代價嗎？美國一位白宮會議（White House Conference）的營養專家會說：「我們對於好的營養所花的代價談的太多了，却很少談到營養不良所花的代價！」（註8），國小國中是義務教育，我們重視義務教育中的各種教育、德育，並給予相當的投資；對於學生關係健康很密切的營養，是不是也應該給予應有的重視與投資！想想看，他們是下一代的國民，這種投資是一定能見到其效益的。

**管理：**有人的管理和物的管理，人的管理包含對各工作部門人員之管理，應使每位工作人員發揮他們的能力，盡其責任，工作量不要多過他們所能負擔的，使每一位工作人員了解其工作對社會之貢獻，而引以為榮，要注意工作人員的個人衛生，加強負責膳食人員之健康檢查，預防傳染疾病之發生，注意午餐之烹飪、處理、服務等各階段之衛生，物的管理包括食品、炊具、廚房、倉庫、餐具、餐廳或教室之衛生，注意餐具之消毒，食品防止被蒼蠅、鼠、蟑螂污染，同時要注意人力、時間、物資的經濟，不要浪費，吃剩餘的

食品可以醃雞豬或雞、鴨、鵝，以後這些家畜又可充作午餐之食物。

**評價：**一般以身高、體重、肌肉中臂圍，皮摺厚度之測量，及重要之症狀如視力（缺維他命A），口角炎（Vit. B<sub>2</sub>），甲狀腺腫大（碘碘），水腫軟骨及貧血等（註9），依據各學校不同目標而可定出各種不同的評價方法，另外，評價內容不應只有身體上的，還要有知識上的，因實施營養午餐同時也是在實施衛生教育，也可以不同學校來作比較，藉以改善之，但我們應知道，日常生活中每一件事情都有其價值存在，但這些價值則不一定能以尺度衡量的，學校午餐也有一些是無法用客觀的指數記錄，或用數量來衡量，不過，只要得知對學生的健康大有助益，單就這一點而言，已足以顯示出其價值（註10）

其他實施中應注意事項：

1. 必須獲得家長的合作，聯合國世界衛生組織（WHO）曾發現一問題，就是在落後且糧食不足地區提供了營養午餐，而家長們却認為孩子既然在學校享受一頓營養午餐，足可供一日所需，因而將早餐及晚餐簡化或省略了，把孩子的一份分給其他的家人，如此怎可期望學生的健康可由營養午餐中獲得改善呢？（註11）這種問題或類似問題也許也會發生在台灣，要知道，營養午餐不僅是一種服務（service），同時也是一種教育（education），經由營養午餐，不僅提供營養的食品，還要教育學生關於營養與飲食的知識，再由學生而影響其家人，且要有家長來配合實施。
2. 營養午餐的內容應變動，老是吃同樣的東西會令學生吃膩了，減少胃口；經常的改變食譜可令學生有新鮮感，更有胃口。
3. 上午第4節課不要排體育課，過分的活動，影響食慾；要有充裕的時間讓學生吃午餐，不必匆匆忙忙的趕，飯後並有足夠時間休息，且不要讓學生做激烈的活動，以幫助消化。
4. 把午餐變為愉快的經驗，前已述及要在愉快的環境、氣氛下進餐，可放音樂，並讓學生們自由、輕鬆的交談，老師如與學生共同進

- 餐，不要使學生有拘束或壓力。
- 5 老師對於嚴重偏食，健康上有特殊需要（如胆切除或患糖尿病）及飲食上有問題之學生應注意照顧。
  - 6 為節省開支，相隣的國中與國小可共用一設備，廚房，甚而共同成立學校午餐委員會。
  - 7 公佈菜單，並注明所含營養成份，這是一種機會教育，以一週公佈一次較適當。
  - 8 應變之準備，如傳染病流行時（像霍亂）之加強消毒，衛生的管制，食物來源之選擇，檢驗等。

### 學校午餐之功能與價值

由小的範圍來看，學校午餐有下列幾點優點：

- 1 提供學生充分的營養，補充學生日常飲食中營養分之不足或不平衡。藉此以改善學生個人健康狀況。
- 2 解除學生家長為學生午餐之操心、勞力。
- 3 藉學校午餐之實施可實行機會教育，教育學生關於營養與健康知識，培養學生良好的飲食習慣。
- 4 由於全體師生均食用相同的午餐，可消除貧窮學生因便當之茶較差，或在餐廳吃較便宜的午餐所帶來的自卑感；由於都繳相同的費用（或者均免費），貧窮學生不會有受救濟的那種感覺。
- 5 在有充足之財源情況下，能使所有師生得到營養午餐之服務。

由大的範圍來看，學校午餐在社區衛生中之功能：

- 1 如前面在學校衛生之定義中所述，以學校為核心，來服務社區，對有營養不良地區，可由學校午餐之提供，使學童獲得改善，甚至於在小鄉村、地區，如問題嚴重，可把學校午餐對象推廣於該地區居民，對營養不良可暫時性的迅速獲得解決。
- 2 由學校來推廣社區的營養知識，增進良好的飲食習慣，許多地區的營養不良，不一定是經濟上的原因，而是有不符合營養的飲食習慣，這些問題，可由學校午餐中來實施教育，推廣於全地區，不過必須了解一件事，

飲食習慣是有許多因素：社會的、地理的、文化的、宗教的、經濟的、心理的影響，還有，要了解人們之飲食，不單為滿足團體之需要，還要滿足個人的、文化的、社會的、宗教的需要。（註12）

- 3 使社區的人們了解，體會國家對於健康的重視，與對該地區人們之營養所做貢獻。

### 目前學校午餐之問題與改進

以上所學多偏重在營養午餐，但目前營養午餐尚未普及，因此首先我們仍須改善目前學校午餐方式之缺點。

便當：每所學校設蒸便當之設備，藉與家長聯繫實施營養教育，讓家長重視便當；學生要吃早餐，便當不要提早吃，校園中提供寧靜、幽美、蔭涼的場所供學生吃便當，購買的便當則抽查檢驗其是否合乎衛生（此工作最好配合衛生機關）。

餐廳：不論校內外，均重視衛生，而校內的要有足夠的空間，不要使學生為一頓飯而擠好久，或排隊排很久。

學校的餐廳要提供營養、衛生、價格低、種類多的食品，大多數是自助餐方式，要教育學生，使學生所選的茶合於營養的需要。

其他有些在營養午餐中已提過（如第4節不要排體育課等）在此不再重覆，午餐的時間應足夠學生慢慢的吃，且飯後休息，教師應注意中午沒吃午餐的同學，了解其原因並改進之。要知道，學校午餐是一種服務（*service*），即使無法提供營養午餐，也應提供其他服務，例如供應茶湯（以補蔬菜之不足，或缺少湯），或供應午前十點心（*Mid-Morning lunch*）以改善學生之營養，可在第二節下課時實施，這也是增進健康學習經驗的另一種機會（註13），對於學校福利社所賣之點心，也要注意其衛生，以上僅列舉若干，事實上還有許多待改進之處，是筆者未考慮到的。

### 營養、學校午餐及學生

我們以往非常重視學生們的學習狀況，生理與心理健康之增進，而營養不足或不良，是生理健康，心理健康及學習的大障礙，營養越差，學生對學校的適應能力也越差（註14），我們了解，造成營養不良、不足的因素很多，治療之道也很多，而其中最確實，且迅速的辦法是經由學校午餐之服務與教育來改善，而營養對於一個人的重要性是不用再說明了，很遺憾的，營養這問題一如同許多其他問題一在人們失去了它之後才察覺其重要性，給予應有的重視。學校午餐的服務與教育，消極的在改善營養不足與營養不良，積極的在增進學生健康的身體與正確，充足的營養知識，使他們能在最佳狀況下學習者、生活者，使我們有更健康的下一代，在此筆者不願過分強調學校午餐的重要性一許多人目前常犯的錯誤，認為自己所學的對社會、人類之幸福貢獻最大，最重要一僅是要喚醒大家對學校午餐給予應有的重視。

\* \* \* \* \*

後記：本文為筆者上「學校衛生」課報告時，受王主任之鼓勵而作，在此感謝王主任，經由這種新的教學法獲益不少，上這門課成了一種 challenge 筆者所學及經驗均不足，加上系列方面於短期內催稿，資料之收集，整理不夠齊全，文中錯誤及待補充之處望諸先進，不吝指正。

- 註1 李叔佩、佟世俊「學校衛生理論與實際」，台灣書店 1972 P.1
- 註2 American Medical Association "Today's Health Guide" 1965 陳炯明編譯「健康的生活」，杏文出版社 1973 P.472
- 註3 李叔佩、佟世俊 *Op.cit.* P.207
- 註4 謝孟雄，“泛論改善國民營養”，台灣衛生 1977年2月，革新第133期，P.11
- 註5 Sue Rodwell Williams, M.P.H. "Essentials of Nutrition and Diet Therapy", C.V. Mosby Company, 1974 P.171~174
- 註6 李叔佩、佟世俊 *op.cit.* P.208

- 註7 *ibid* P.203~206
- 註8 Sue Rodwell Williams, M.P.H. *op.cit* P.105
- 註9 呂榮「社區營養講義」第五章 P.30~31 P.30~31
- 註10 C.E. Turner. "Planning for Health Education in Schools" 1966 WHO. 李叔佩、黃松元譯「學院健康教育設計」中華民國學校衛生學會，1974 P.15
- 註11 WHO. "Expert Committee on School Health Services". 1958 P.10
- 註12 Sue Rodwell Williams, M.P.H. *op.cit.* P.8
- 註13 C.E. Turner, *op.cit.* P46
- 註14 WHO "Expert Committee on School Health Services", 1958 P.9

### Bibliography

- 1 WHO "Expert Committee on school Health Services", 1958
- 2 李叔佩、佟世俊，「學校衛生理論與實際」台北 台灣書店 1972
- 3 C.E. Turner, "Planning for Health Education in Schools", 「學校健康教育設計」，中華民國學校衛生學會，1974
- 4 Sue Rodwell Williams, M.R.Ed, M.P.H. "Essentials of Nutrition and Diet Therapy", Saint Louis, C.V. Mosby, 1974
- 5 John J. Hanlon, M.S, M.D, M.P.H. "Principles of Public Health Administration" St. Louis, C.V. Mosby, 1969
- 6 台灣衛生（國民營養專號）1977年2月 革新第133期