

新竹縣松林國小 午餐用油鹽量統計分析

109年7月

項目	教育部「午餐食物 內容及營養基準」 建議量	午餐用量
每人每餐用油量	12.5~15公克 (2.5~3份)	<u>10.7</u> 公克 (2.14份)
每人每餐用鹽量	2.4公克	<u>1.8</u> 克

備註:

- 1.衛生署對一般人每日食鹽攝取建議量為6公克(午餐建議2.4公克)。
- 2.本校用油量統計:包含烹調用沙拉油、香油、麻油之使用量。
- 3.本校用鹽量統計:包含食鹽、醬油、素蠔油、豆瓣醬、沙茶醬、味噌、番茄醬、胡椒粉等。
- 4.午餐烹煮菜餚無添加味精、雞精粉、高湯塊等人工增鮮劑。

用量統計分析: 廖文真營養師