

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

中學生對營養午餐喜愛度之探討—
以台南市區學校為主

作者：

王穎斌。長榮女子高級中學。餐飲管理科三年孝班
鄭羽全。長榮女子高級中學。餐飲管理科三年孝班

指導老師：

許聖奉老師

壹、前言

一、研究背景與動機

自古即流傳著一句諺語：「民以食為天」，得到溫飽應是人類應有的基本生存條件。談到學校伙食，大家通常會立即聯想到營養午餐。就學時期讓學生養成正確的飲食習慣，不僅能讓其擁有均衡的膳食，更能將學校所學到的營養知識帶回家，促進家庭健康飲食，有利於整體營養水平的提高。

營養午餐是現今中學生一週五天的主要飲食，能提供給學生均衡的營養，亦可促進身心健康。但學生對於營養午餐的認知與喜好，或許跟營養午餐推行者的想法有極大的落差，於是希望透過論文的研究，了解中學生對營養午餐的看法。

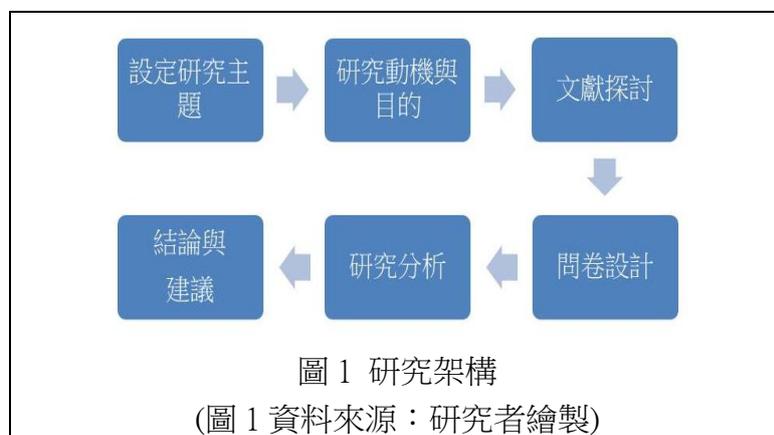
二、研究目的

本研究目的主要在探討中學生們對營養午餐的喜愛度，調查學生對學校伙食的滿意度，也整合出大多數學生對營養午餐的意見及看法，將研究結果提供給學校及團膳業者，作為日後改進的參考依據，如此更能讓學生在「喜歡吃」的前提下，獲得均衡的營養，創造雙贏。

三、研究方法

採取「問卷調查法」，透過分析各項伙食以及意見調查，獲得學生對營養午餐的看法，經過統整分析後整理出研究結果。

四、研究架構



貳、正文

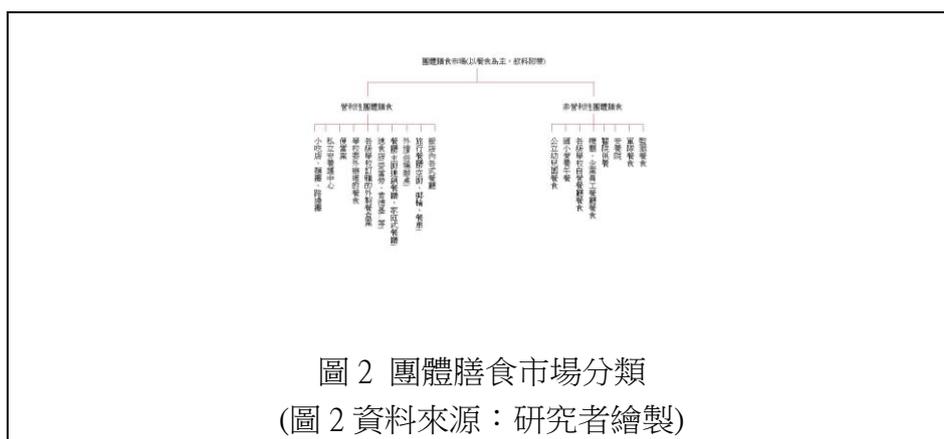
一、團體膳食的定義

多數人對於團體膳食的定義是：由家庭以外提供、製備大量餐食給團體的機構，一般指附設於某個特定機關或團體內的餐飲服務，其主要資金來源可能為贊助、慈善捐款或是政府機關編列預算等(劉蓉錠, 2018)，且供應量遠大於一般家庭的需求量。通常為一群膳食工作者所經營的事業，主要業務是製備大量食物以及附帶餐飲勞務工作，提供給顧客健康均衡的飲食。

二、團膳業市場

自從政府實施國中、小學校營養午餐以來，基於國人對學齡兒童衛生安全之嚴格要求，促使當時團膳業者開始萌芽發展，也慢慢開始拓展生產藍圖，使台灣團膳業從傳統家族式的小型經營，轉變成萬人以上之大型現代化的生產規模。(汪復進, 2009)。但發展至今的團膳卻存在著城鄉差距「吃不吃得到」、營養師不足「吃得不夠營養」、廚藝精進「讓午餐更好吃」等問題，所以政府近年來極力改善。(聯合報, 2018)

團膳市場也從餐飲市場分流出一種特殊的餐飲市場，大致可分為三類。第一類為外送餐點給顧客，使得顧客不用出門即可填飽肚子；第二類是為顧客提供有關餐飲的服務，替顧客製作餐食；第三類則為指派工作人員協助管理廚房，提供專業知識與技能。



三、營養午餐沿革

(一)營養午餐依照不同的時期有不同的意義與名稱，總共有五個不同的時期。

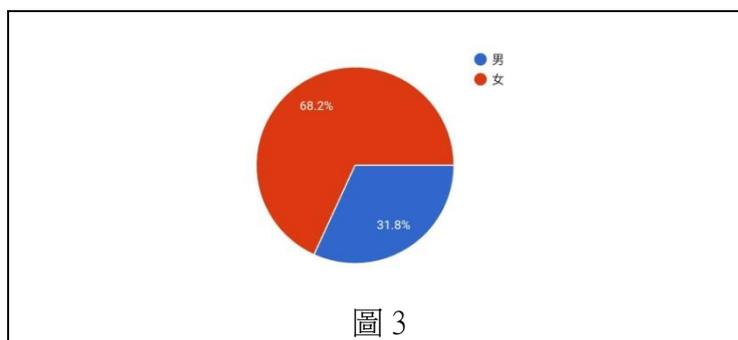
1. **萌芽時期(民國 43~民國 46 年)**：推廣營養教育下，台灣部分國民小學開始有所謂營養午餐的雛形開始萌芽。
2. **實驗時期(民國 46~60 年)**：台灣以部分縣市的貧困小學作為示範學校，提供營養午餐。
3. **自立時期(民國 61~79 年)**：因退出聯合國，台灣政府正式將學校營養午餐的人力設備與經費，列入各級地方政府自行管理之項目。
4. **發展時期(民國 80~90 年)**：教育部實施一連串改革計畫。
5. **全面推廣時期(民國 91 年~迄今)**：實施飲食教育提供均衡的膳食與建立良好習慣。
(彰泰國民中學，2014)

四、問卷調查結果與分析

為了直接收集有關「中學生營養午餐喜愛度之探討」的小論文研究結果，我們針對台南市高中職學生設計問卷，最終回收問卷達 330 份，以下為問卷內容及統計和分析結果。(本問卷內容僅供學術研究，不涉及個人隱私或移作其他用途)

(一) 受訪者資料分析：

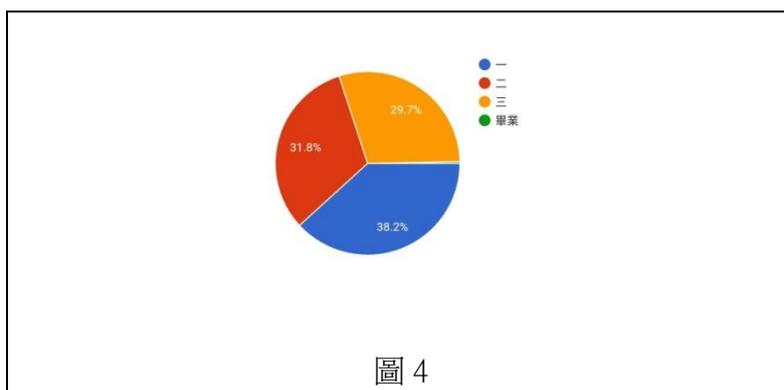
1. 性別：



由問卷調查的基本資料中在「性別」方面，調查結果顯示以 68.2% 為女性受訪者居多。

2. 年級：

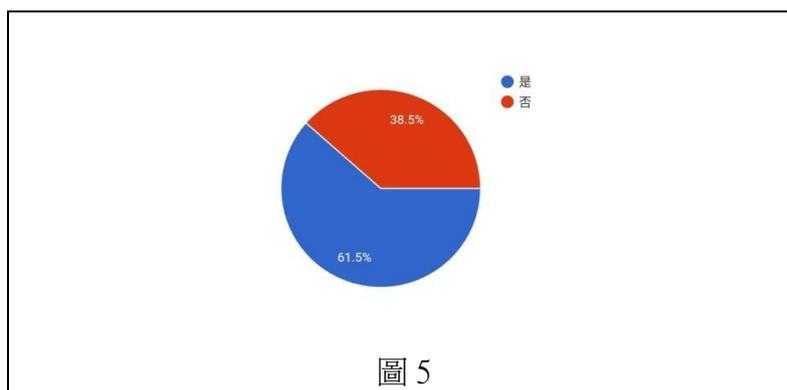
中學生對營養午餐喜愛度之探討



由問卷調查的基本資料中在「年級」方面，調查結果顯示各年級受訪者平均值相當。

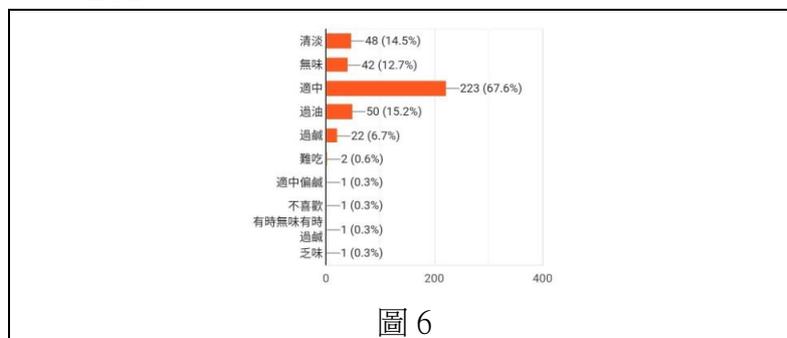
(二) 問卷內容：

1. 請問您覺得菜色是否均衡？



由問卷內容中在「菜色均衡」的方面，有半數以上的學生們都認可，由此可知團膳業者在菜單設計方面大多數都有達到營養均衡的標準。

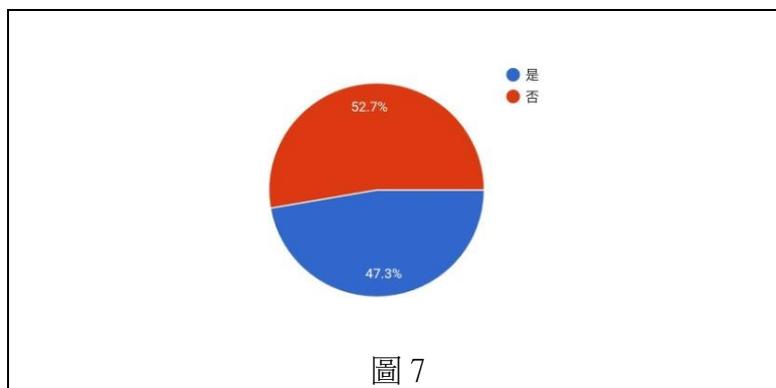
2. 請問您覺得菜的口味如何？



依照此圖可得知，雖然有部分學生們認為菜色有過於清淡或調味過重的問題，但有六成五的學生們認為菜色的口味是適中的，表示團膳業者在菜色的調

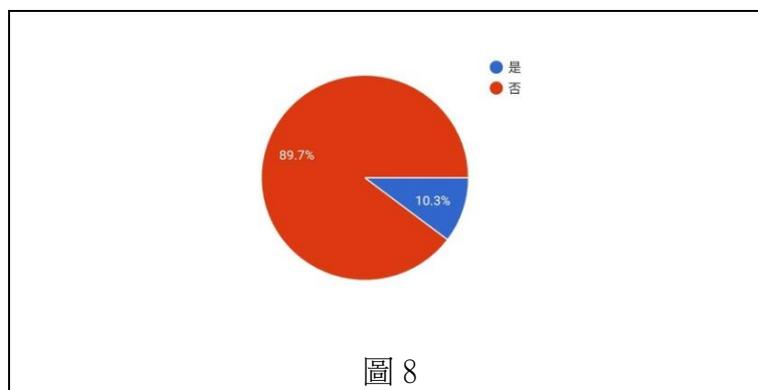
味上是符合大眾學生們的標準的。

3. 請問您是否曾在便當中發現異物?



52.7%的學生們在營養午餐中尚無發現異物，但有幾乎 47.3%的學生們都有在餐食當中發現異物的存在，故在衛生方面，團膳業者並沒有做到確實的把關，這是團膳業者應該注意的地方，須加強衛生方面的控管。

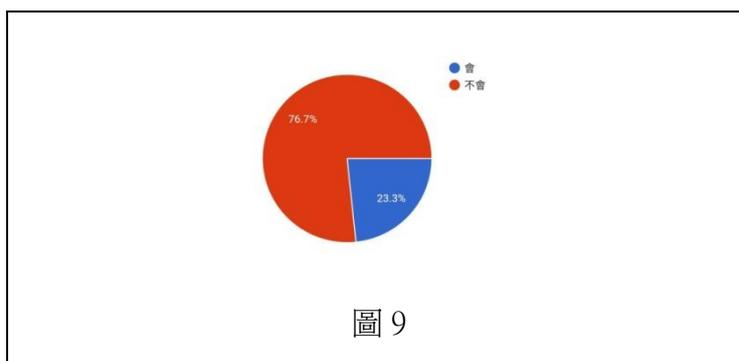
4. 請問您曾經因吃了午餐的便當而感到身體不適?



問卷中有 89.7%的學生，吃了營養午餐後不會感到身體不適。

5. 請問您的家人會不會很重視您平日在校的午餐狀況?

中學生對營養午餐喜愛度之探討



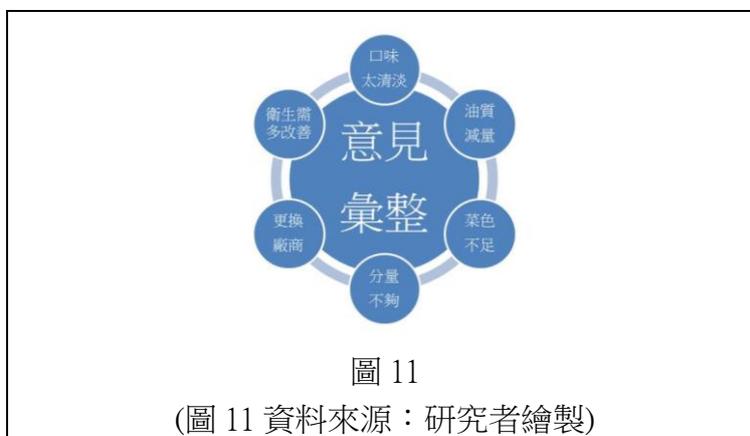
由此可知有 76.7%的家長對於學生們日常在學校的營養午餐並不重視。

6. 目前學校午餐供應之情形，您覺得應改進之處？



有 89.4%的學生對於學校的營養午餐皆無意見，不過還是有少部分的學生們對於學校營養午餐有不同的看法與建議。像是：菜色重複率太高、可添增水果以達營養、品質不穩定...等。

(三) 問卷調查之意見彙整圖



參、結論

依照問卷結果的分析可看出，團膳業者提供的營養午餐，在菜色、均衡營養及調味上，符合目前大多數學生們的期待與標準，但仍有部分學生提出些許意見，故團膳業者應考量該學生們的意見進行調整並加以改善，以提高滿意度。

此外，我們應該適時提供意見給團膳公司，表達學生的看法，讓他們了解學生喜歡吃什麼樣的食物，有利於菜單的安排規劃，讓學生能獲得喜歡吃又能兼顧營養的飲食，同時也要適度反映供應量是否足夠，不足或過多，皆可請業者酌情加減份量，避免學生吃不飽或浪費食物。

另外一方面，學生們的問卷調查結果，也顯示出團膳業者在食物製備流程管控，需要強化安全衛生，以學生健康為依歸，避免學生在餐食中誤食異物，導致身體出現不適。

團膳現今已普及台灣各級學校與機構，所以政府更須著重於教導社會大眾，正確的飲食知識。透過教學場域的宣導，除了教導學生們良好的飲食觀念外，也能進一步延伸到家庭裏，影響所有的成員。

肆、引註資料

- 一、劉蓉錠（主編）（2018）。餐旅概論。新北市：龍騰出版社。
- 二、衛生福利部食品藥物管理署。2009年4月29日，取自
<https://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=271&id=5091>
- 三、聯合報社論。2018年6月6日，取自
<https://udn.com/news/story/11321/3182321>
- 四、彰泰國民中學。2014年，取自
<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2014/lunch202/a/a1.html>

附錄(問卷)

親愛的同學您好：

我們是長榮女中餐飲管理科三年級的學生。現在正在進行「中學生營養午餐喜愛度之探討」的小論文研究，感謝您在忙著唸書的時間抽空填寫本問卷，在此耽誤您幾分鐘，請教一些對於學校午餐的意見，感謝您的協助。(本問卷內容僅供學術研究，不涉及個人隱私或移作其他用途)

一、基本資料：

性別			
男		女	

年級							
一年級		二年級		三年級		畢業	

二、問卷內容：

請問您覺得菜色是否均衡？			
是		否	

請問您覺得菜的口味？（複選）					
清淡		無味		適中	
過油		過鹹		其他:_____	

請問您是否曾經在便當中發現異物？			
是		否	

請問您曾經因吃了午餐的便當而感到不舒服？			
是		否	

請問您的家人會不會很重視您平日在校的午餐？			
是		否	

目前學校午餐供應之情形，您覺得應改進之處？			
無意見		其他:_____	