

校園午餐與惜食永續

從廚餘桶到餐桌的美味心計

講師：凱旋國小
黎筱涵 營養師



今日大綱



- 現況與困境
- 從菜單到廚房-源頭控管
- 從餐桌到學堂-飲食教育
- 惜食革命-行動在今天



不同角色的三重宇宙

管理端 - 午餐秘書
每天與 1300 人午餐
廚房奮戰。



情感端 - 焦慮家長
每天回家追問孩子
「今天午餐吃什麼？」



專業端 - 校園營養師
堅信「食物就是最強教具」。



世紀大抉擇

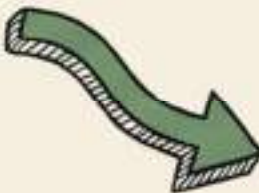
當看到孩子把滿滿的午餐倒進廚餘桶時，
你的第一直覺是？



選項A：拳頭硬了！這群
身在福中不知福的小鬼！
(家長視角)



選項B：眼眶紅了！這都
是我們午餐費、揮灑汗水
製作午餐的心血啊！
(午秘視角)



選項C：算了吧，現在的
小孩就是這麼難養...
(無奈躺平視角)

校園到底倒掉多少食物？一座移動的廚餘山！

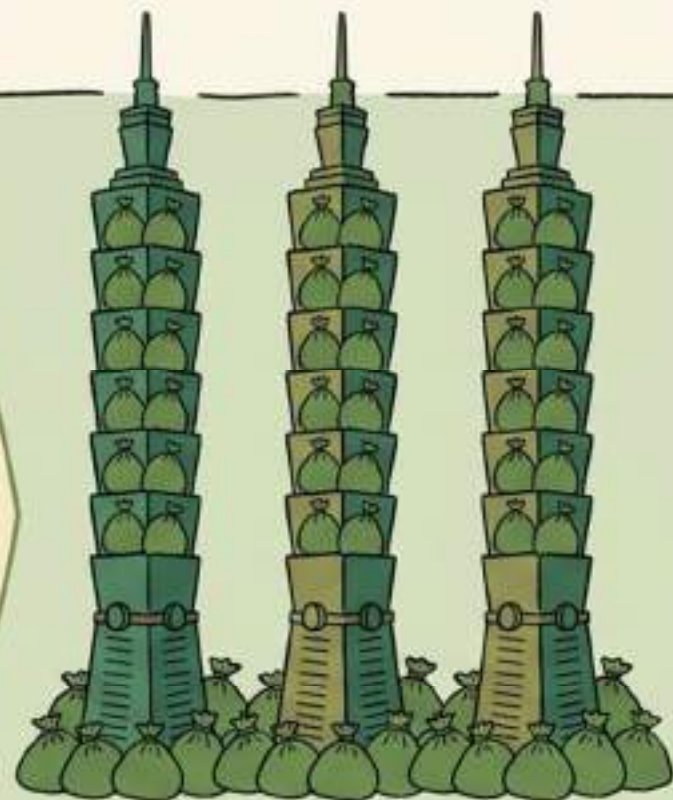
每日產生廚餘約 500 公噸，總金額超過 1,200 萬元。

每日
500 公噸



每位學生一學年倒掉的食物，足以讓一個貧困兒童吃飽好幾個月

1 學年 = 10 輛大卡車



一間學校一整年倒掉的廚餘，可裝滿 10 輛大卡車，堆疊高達 3 座台北 101！

資料來源：環境部

XIAO-HAN

我們的代價??!!

倒掉的碳排放量 ——
相當於砍了幾萬棵樹。



浪費的午餐費 ——
每位家長每學年口袋裡蒸發的鈔票。



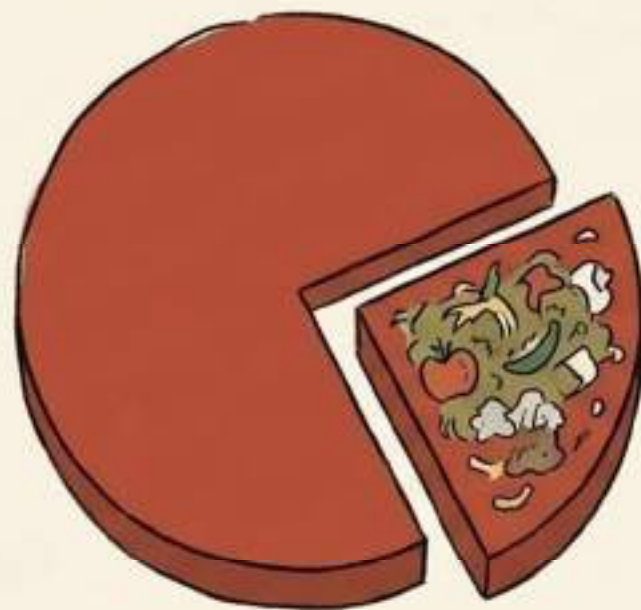
午餐秘書與營養師的無奈

70%



遵循最嚴格的營養基準、盯緊食品衛生安全的
每一步、和團膳廠商磨破了嘴皮子……

30%



為什麼換來的卻是
高達 20% 的廚餘率？

家長的靈魂拷問

孩子回家說：「媽媽，今天的午餐不是我喜歡的菜，我不想吃。」



兩難：該逼他吃？還是帶他去吃速食補償？

孩子的真心話大冒險

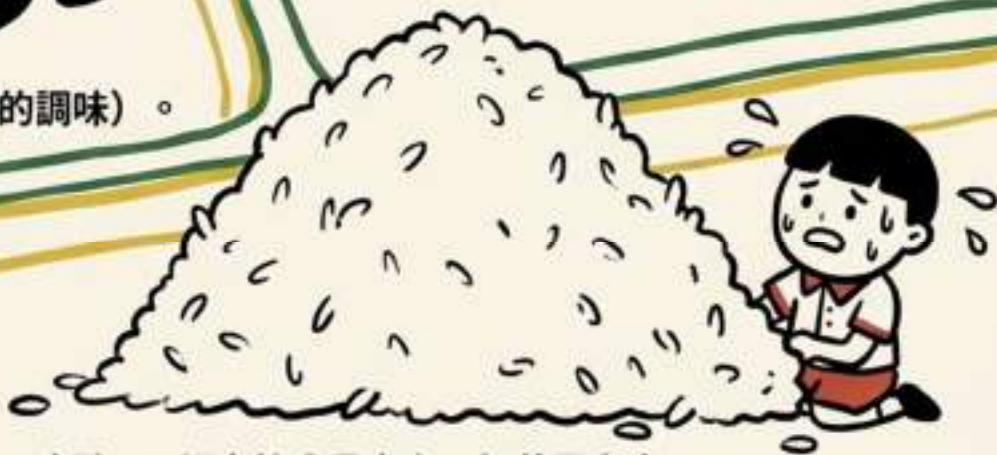
訪談學生結果大公開！孩子不吃的三大原因：



痛點 2：看起來不可愛（黑麻麻的調味）。



痛點 1：軟爛的口感（青菜沒有脆脆綠綠的）。



痛點 3：規定的分量太多、打菜壓力大。

為什麼我們的努力沒有交集？



供應端



家長端



學生端



洞察結論：當「營養基準」忽略了「感官體驗」，浪費便自然發生。

串聯三方的橋樑：我們的美味心計

惜食不是一場「誰做錯了」的檢討會。



這是一場需要 供應端、教育端 與 家庭端 攜手合作的美味心計！

廚房裡的防禦性策略

從「源頭」砍斷廚餘的詛咒



午餐秘書的實務心法：
防禦性減量，從源頭開始。

黑名單食材的魔幻變身術

學生票選最討厭的食材？改變它們的型態，徹底翻轉挑食印象！



刀工與色彩的味覺暗示

視覺先決！改變前處理與烹調法，挑戰大腦的味覺預期

刀工

引起食慾的
顏色搭配



透過改變食材切法與高對比色彩搭配，
我們能在學生嚐到味道之前，先用視覺喚醒他們的食慾。

最受歡迎口味X最不受歡迎食材

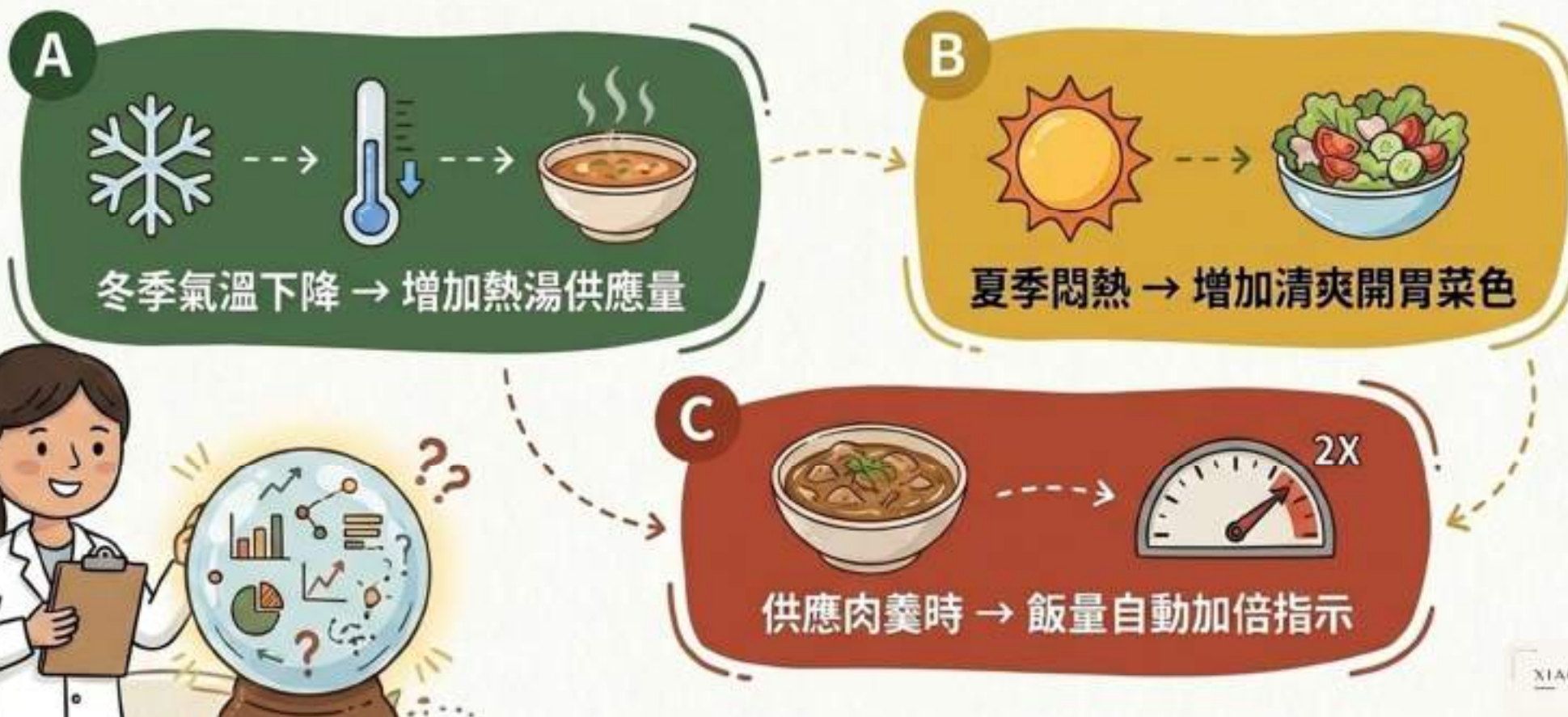


哇~是新菜色!!



跟老天爺賭一把：大數據精準供餐

1300人的廚房，如何精準抓量？觀察天氣與季節的連動反應。



最後一哩路：維持最適口的溫度

好吃的秘密，藏在優化保溫與「黃金 30 分鐘」裡



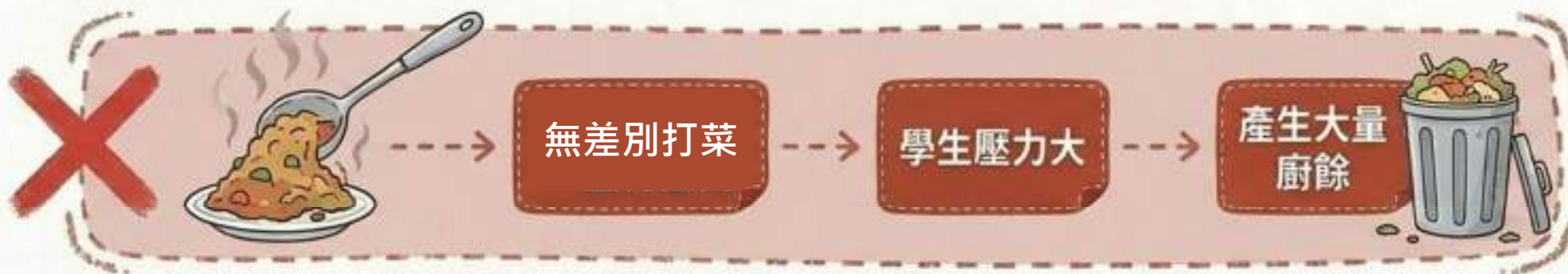
黃金 30 分鐘



為什麼送到教室的菜不好吃？
因為溫度下降！

教室打菜動線的微小奇蹟

嚴禁『無差別打菜』，推行基本量分裝策略



有話好好說：與廚房團隊的溝通藝術

看見空空如也的餐桶，是最高級的「職業成就感」



不可輕視的「狠」角色

優質的午餐秘書與營養師，是防禦廚餘的最強後盾



食安衛生管理員



溝通橋樑



食物調配魔術師



最後一哩路守護者

從餐桌到課堂 用「玩」的方式讓孩子愛上吃飯

讓我們一起啟動
惜食冒險任務！



飲食教育：遊戲中學習

針對小學生的繪本引導術，
讓孩子與食物建立情感連結，
不再抗拒陌生蔬菜。

★ 實例應用：發起「惜食冒險
王任務挑戰！」讓吃午餐變
成一場通關大冒險。

預期效果：讓孩子與食物建立情
感連結，不再覺得蔬菜是敵人，而
是並肩作戰的夥伴。



影片



午餐大作戰開始
午餐製作的秘密



教育宣導講座

凱旋國小



教育宣導講座

凱旋國中



教育宣導講座

中山國小



教育宣導講座

七賢國小



深溝國小



AI遊戲：六大類食物轉盤挑戰



遊戲玩法：轉到哪一個食材，就要大聲說出它是哪一個食物種類！

過關範例：「地瓜是全穀雜糧類！」

機制設定：答對即可獲得小獎勵，用知識換取遊戲成就感。

校園「零廚餘班級」的英雄聯盟

✗ 拒絕用強迫、責備的方式逼孩子吃完。

◎ 建立正向激勵機制，讓孩子主動爭取榮譽。



設立
「惜食小尖兵」
制度



班級光盤
完食蓋章



累積點數



換取「全班決定
一日午餐主菜」或
「神秘禮物」！



家庭餐桌連線：別當午餐的「豬隊友」



孩子抱怨：「學校煮的好難吃...」
→ 家長立刻附和：「對啊，學校都煮好難吃，晚上媽媽帶你去吃大餐。」

(⚠️ 破壞對學校午餐的信任)



解藥：理解孩子的感受，但不貶低學校餐點，與學校同一陣線，成為親師共育的橋樑。

週末走進市場，啟動感官探索



家長的飲食預習超簡單！



晚餐接力：親師合作

行動指南：家長請主動檢視「學校週菜單」



實戰考驗：當孩子哭著說「不吃青菜」？



(A) 「不吃完不准看電視/下課！」
(高壓威嚇法)

(B) 「非洲很多小朋友沒飯吃喔，
你要知足。」(遠方罪惡感法)

(C) 「我們只要吃一小口，試試看
今天廚房阿姨有沒有施魔法？」
(勇於嘗試法)



建立飲食責任感



每一口的完食，都是對辛苦栽種的農夫、載運的司機，
以及用心烹煮的廚務人員，致上最酷的敬意。

飲食教育的終目標

要我吃

(外在壓力、管教與規則)



透過親師共育的引導與陪伴



我想吃

(內在驅力、好奇與珍惜)

惜食革命-行動在今天



在地產銷 縮短碳足跡

進口食物



在地食物



選用地食材
= 愛護地球



如果真的有剩食，該去哪裡？

讓資源回到循環經濟中，生生不息。



惜食推動曆：讓永續融入日常教學

【美術課】

畫在地食材海報



【社會課】

認識食物產地與文化



第一線把關：四大自主優化指標

每天的小檢視，成就零剩食大目標



菜單檢視

營養均衡與受歡迎程度的平衡。



溫度控制

確保食物上桌時的美味溫度。



打菜動線

順暢不擁擠，減少掉落與浪費。



廚工激勵

快樂的廚房團隊煮出更好的味道。

大家閉上眼睛想一想...

明天，不管是作為家長還是
午餐秘書，你願意做出的
『第一個改變』是什麼？



“

當我們改變了對待食物的
方式，我們就改變了孩子
對待世界的態度。

”



一起把廚餘桶變空，把孩子的笑容變滿！

謝謝大家

