

110 年 3 月滿意度調查結果回覆

問題 1. 可以多喝甜湯嗎？

1. 教育局規定：為確保午餐營養又健康，**禁止供應甜點、麵包及點心類等食品**，甜湯最多**一週只能供應 1 次**，而且盡量**以低糖的全穀根莖類的食材供應**為宜（地瓜湯、綠豆湯…等）。
2. 糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。



問題 2. 可以多吃一點炸物嗎？

1. **不利體重控制且增加心血管疾病風險：**
油炸過程中，澱粉易吸收大量油脂，長期吃會攝取過多的熱量導致發胖。油炸食物含大量反式脂肪酸，會阻塞血管引發血栓；反式脂肪會降低血管彈性，易出現心血管疾病。
2. 油炸過程產生**致癌物**：
富含蛋白質、脂肪和澱粉的食物，在油炸中會產生雜環胺、丙烯醯胺等致癌物。
3. 營養價值低且加重**腸胃負擔**：
炸物難以消化外，由於加了過多的鹽，會刺激腸胃。另外，高溫會使蛋白質變質，還會破壞無機鹽和脂溶性維生素，妨礙人體吸收，吃完油炸物後若沒吃蔬菜水果等高纖食物，容易**營養不均**。
4. 讓人**變笨**：
很多油炸物會加硫酸鋁鉀或硫酸鋁銨等膨鬆劑，吃太多會傷害腦組織，增加罹患失智症風險。
5. 教育局也有規定午餐一週最多只能提供 2 次炸物喔。



問題 3. 可以使用馬鈴薯做薯條嗎？

1. 教育局規定：從 110 年 1 月起，學校午餐全面使用國產可溯源食材，因此沒有標章的食材、沒有 CAS 認證的食材、無法進行溯源的食材是無法使用的。
2. 大眾愛吃的馬鈴薯薯條並非認證或是標章的食材，所以在午餐菜單上無法採用。

