

國立台東大學幼兒教育學系碩士班  
碩士論文

指導教授：黃愔芬 博士

金門縣公立幼稚園點心供應現況調查

研究生：呂文珠 撰

中華民國九十六年八月

國立台東大學幼兒教育學系碩士班  
碩士論文

金門縣公立幼稚園點心供應現況調查



研 究 生：呂文珠      撰  
指導教授：黃愔芬    博士  
中華民國九十六年八月

國立台東大學  
學位論文考試委員審定書

系所別：幼兒教育學系幼兒教育碩士班

本班 呂文珠 君

所提之論文金門縣公立幼稚園點心供應現況調查

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件  
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

陳秀才

(學位考試委員會主席)

陳嘉彌

黃怡谷

(指導教授)

論文學位考試日期：96年8月13日

國立台東大學

# 博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 幼兒教育學系碩士班 系(所)  
組 九十六 學年度第 學期 取得 碩 士學位之論文。  
論文名稱：金門縣公立幼稚園點心供應現況調查

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

| 同意                                  | 不同意                      | 單位        |
|-------------------------------------|--------------------------|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 國家圖書館     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 本人畢業學校圖書館 |

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：\_\_\_\_\_，請將全文資料延後半年再公開。

## 公開時程

| 立即公開                                | 一年後公開                    | 二年後公開                    | 三年後公開                    |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：黃愷芬 (親筆簽名)

研究生簽名：呂文珠 (親筆正楷)

學 號：3193008 (務必填寫)

日 期：中華民國 96 年 8 月 13 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

## 謝 誌

在四個暑假的求學生涯即將告一個段落之際，心中是滿滿的感恩與不捨。

感謝指導教授黃懋芬老師，讓喜歡堅持己見的我能隨性地發揮，總是殷切不遺餘力的指導與教誨，其嚴謹的研究態度與學術涵養，蒙其薰陶收穫良多。

論文得以完成，首先要感謝口試委員陳秀才教授與陳嘉彌教授，兩位教授細心地評閱論文，並以最誠摯溫暖的態度鉅細靡遺地提出愷切的指正與建議，引導我以更寬廣的視野來看研究，用精確的方式來表達，著實令學生得以順利完成論文。

論文撰寫期間，承蒙系上師長關懷與提攜，研究所同學佩芳、孟欣、惠玲、惠美、惠瑩、靜芬及室友碧容在求學與精神上的相濡以沫、互相提攜。特別感謝所有協助參與問卷、訪談與收集資料的老師、幹事及護士，感恩古城國小整個團隊的支持與鼓勵，還有特別感謝吳俊輝課長以其豐富的食品營養專能給予點心表分析的協助。

最深的感謝要獻給我的父母，是您們不斷的督促與鼓勵，陪我一路走下來，因此我要說：爸爸、媽媽，我愛您們！謝謝您們生下我！

文珠 96 年 8 月謹誌於台東

# 金門縣公立幼稚園點心供應現況調查

呂文珠

國立台東大學 幼兒教育學系所

## 摘 要

本研究主要研究目的：一、瞭解目前金門縣公立幼稚園供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品及含糖飲料現況；二、探討目前金門縣公立幼稚園點心實施現況。

本研究採用「幼稚園常見高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料參考表」，是根據教育部國民教育司策劃出版的幼兒飲食營養與衛生教學指引中食物紅燈、黃燈、綠燈三類與董氏基金會與教育部、內政部兒童局於 2006 年幼兒園提供餐點品質現況調查報告中常見幼兒高油糖鹽點心及咖啡飲品與含糖飲料，歸納而來的。針對 19 家的金門縣公立幼稚園 95 年 12 月點心進行高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料供應次數百分比分析。問卷調查部分，使用自編「幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查問卷」作為研究工具，以金門縣公立幼稚園點心設計者，共計 37 人為對象，有效問卷回收數為 37 份，回收率 100%。訪談部分，採立意抽樣方式對幹事、教師及護士各 1 名共 3 名進行訪談，藉以深入瞭解現況與彌補問卷資料之不足。

本研究的發現有以下幾點：

- 一、金門縣公立幼稚園四成以上供應高油糖鹽點心以蛋糕類、奶酥麵包為主。
- 二、金門縣公立幼稚園四成以上供應咖啡因飲品以紅茶、綠茶為主。。
- 三、金門縣公立幼稚園六成以上供應含糖飲料以紅茶、養樂多為主。。
- 四、金門縣公立幼稚園點心設計者的目前職位為幹事、教師與護士為主。  
幹事四成以上兼任人事行政工作，教師皆會將營養教育融入課程。七成以上會公佈點心表，五成無在點心表上附上營養、飲食及相關知識之資訊。點心表皆無標示熱量與營養分析及無營養師簽證機制。
- 五、點心設計表規劃以自行設計月點心表為主，設計時會考慮與正餐內容搭配、食物季節性、營養成分及熱量與食品安全等多元性的考量。
- 六、點心製備者以工友自製兼部分委外廠商為主，八成以上的烹飪者有丙

級技術士執照。點心製作上面臨困境以因離島關係食材不易控制與取得。

七、點心採購者三成以委外廠商為主，對採購之點心滿意度達七成良好。

八、金門縣公立幼稚園點心設計者的專業需求以幼兒餐點與營養及幼兒健康與營養課程為最想研習的主題，研習時間以每學期初一次或週休二日，一次約 4~8 小時的課程。。

**關鍵詞：**咖啡因、含糖飲料、高油糖鹽點心、幼兒點心



# **Study on the Snacks Served in Public Kindergartens in Kinmen**

## **Abstract**

The purposes of this study were: (1) to investigate the status quo of the snacks containing rich in fat, sugar, and sodium, as well as beverages containing caffeine, and rich in sugar, served in public kindergartens in Kinmen, and (2) to explore the problems regarding serving snacks for kindergarteners in most public kindergartens in Kinmen.

Referring to “the three categories of food: red, yellow, and green”(The Department of Elementary Education, the Ministry of Education publication *Young Children’s Nutrition and Hygiene Instruction*, 2002), and the report (2006) on the Quality of the Snacks served in the Kindergarten conducted by John Tung Foundation, Ministry of Education, and Children’s Bureau Ministry of the Interior R.O.C. (CBI), the researcher conducted and applied the Table of Snacks Rich in Fat, Sugar, and Sodium, and Beverage with Caffeine and Sugar. On December 2006, the snacks served in 19 public kindergartens in Kinmen were analyzed for their nutrition facts and serving times in percentage. The researcher created a questionnaire and sent it to 37 snack-designers from Kinmen kindergarten. 37 surveys were completed and returned. For in-depth analysis, by random sampling, the researcher interviewed one staff, one teacher, and one nurse at kindergarten.

The findings revealed that:

1. Over 40% of Kinmen kindergartens provide snacks rich in fat, sugar, and sodium such as cake and crispy butter bread.
2. Over 40% of Kinmen kindergartens provide beverage with caffeine such as black and green tea.
3. Over 60% of Kinmen kindergartens provide beverages with rich in sugar, such as black tea and Yakult.

4. In Kinmen public kindergarten, the snack-designers include staff, teachers, or nurses. Over 40% of staff have to share the administrative work. Teachers as snack-designers usually integrate knowledge about nutrition into curriculum. About 70% of kindergartens post their snack lists, of which only 50% are attached with some information about nutrition and diet. All of the snack lists have no information about calories, nutrition analysis, or certification of qualified dieticians.
5. Snack schedule is planned monthly. Designers usually take meals, seasons, and nutrition, calories, and safety into account.
6. Snacks are either made by school workers or bought from outside providers. 80% of chefs were certified. Because of distancing from the main-land, chefs in Kinmen usually lack of the required cooking materials.
7. 30% of snack providers are outside factories. 70% of public kindergartens were satisfied with the snacks from outside factories.
8. For fulfilling the professional needs of the snack-designers, the required knowledge may include nutrient food for young children as well as young children's healthcare and nutrition. The class may be held at the beginning of each semester. The duration of the class can be 4 to 8 hours in one day or split in 2 days.

**Keywords : caffeine , high sugar , high oil high salt and high sugar , children snack**

# 目次

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第一章 緒論.....                      | 1  |
| 第一節 研究背景與動機.....                 | 1  |
| 第二節 研究目的.....                    | 5  |
| 第三節 研究問題.....                    | 5  |
| 第四節 名詞釋義.....                    | 6  |
| 第二章 文獻探討.....                    | 7  |
| 第一節 幼兒期營養與飲食.....                | 7  |
| 第二節 幼兒餐點.....                    | 14 |
| 第三節 幼兒餐點現況與影響相關研究.....           | 21 |
| 第三章 研究方法.....                    | 26 |
| 第一節 研究架構及流程.....                 | 26 |
| 第二節 研究對象.....                    | 28 |
| 第三節 研究工具.....                    | 28 |
| 第四章 研究結果與討論.....                 | 33 |
| 第一節 點心供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品及含糖飲料現況..... | 33 |
| 第二節 點心實施現況.....                  | 46 |
| 第五章 結論與建議.....                   | 67 |
| 第一節 結論.....                      | 67 |
| 第二節 建議.....                      | 69 |
| 參考文獻.....                        | 71 |
| 附錄一 專家效度問卷調查表.....               | 74 |
| 附錄二 正式問卷.....                    | 78 |
| 附錄三 專家效度委員名單.....                | 82 |
| 附錄四 專家效度問卷分析表.....               | 83 |
| 附錄五 高油糖鹽點心、咖啡因飲品、含糖飲料參考表.....    | 84 |
| 附錄六 訪談大綱.....                    | 85 |
| 附錄七 訪談紀錄.....                    | 86 |
| 附錄八 金門縣公立幼稚園點心彙整表.....           | 92 |

## 表次

|          |                                                   |    |
|----------|---------------------------------------------------|----|
| 表 3-2-1  | 訪談資料代碼一覽表.....                                    | 32 |
| 表 4-1-1  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心次數表<br>.....         | 34 |
| 表 4-1-2  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心次數表<br>.....         | 35 |
| 表 4-1-3  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心次數表<br>.....         | 36 |
| 表 4-1-4  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月每週供應 3 次高油糖鹽點心為四<br>成之幼稚園 ..... | 37 |
| 表 4-1-5  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品次數表<br>.....          | 38 |
| 表 4-1-6  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應咖啡因飲品次數表<br>.....          | 39 |
| 表 4-1-7  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品次數表<br>.....          | 39 |
| 表 4-1-8  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應咖啡因飲品次數表....                  | 40 |
| 表 4-1-9  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料次數表                    | 41 |
| 表 4-1-10 | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應含糖飲料次數表                    | 42 |
| 表 4-1-11 | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應含糖飲料次數表                    | 43 |
| 表 4-1-12 | 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含糖飲料次數表...                     | 44 |
| 表 4-2-1  | 金門縣公立幼稚園點心設計者基本資料次數分配表.....                       | 46 |
| 表 4-2-2  | 訪談基本資料一覽表.....                                    | 47 |
| 表 4-2-3  | 點心設計職責之背景次數分配表（複選題）.....                          | 47 |
| 表 4-2-4  | 幹事兼任行政工作之情形次數分配表（跳題）.....                         | 48 |
| 表 4-2-5  | 教師將健康概念與營養教育融入課程之情形次數分配表（跳<br>題） .....            | 48 |
| 表 4-2-6  | 點心經費次數分配表.....                                    | 49 |
| 表 4-2-7  | 餐點表建立檔案之情形次數分配表.....                              | 49 |
| 表 4-2-8  | 營養師簽證餐點表之情形次數分配表.....                             | 50 |

|          |                                                           |    |
|----------|-----------------------------------------------------------|----|
| 表 4-2-9  | 餐點表定時公佈給家長之情形次數分配表.....                                   | 50 |
| 表 4-2-10 | 給家長餐點表，附有幼兒飲食生活教育、食品添加物及台灣<br>季節性蔬果漁產等相關知識之分享情形次數分配表 .... | 50 |
| 表 4-2-11 | 餐點表有標示熱量與營養成分之分析情形次數分配表...                                | 51 |
| 表 4-2-12 | 食品營養或餐點設計之專業訓練背景次數分配表（複選題）<br>.....                       | 51 |
| 表 4-2-13 | 點心設計方法次數分配表（複選題）.....                                     | 52 |
| 表 4-2-14 | 規劃點心表之方式次數分配表（複選題）.....                                   | 53 |
| 表 4-2-15 | 點心設計會考慮與正餐供應內容之情形次數分配表.....                               | 53 |
| 表 4-2-16 | 點心設計會考慮食物的季節性、營養成分及熱量之情形次數<br>分配表 .....                   | 54 |
| 表 4-2-17 | 點心設計時考慮食品安全之情形次數分配表.....                                  | 54 |
| 表 4-2-18 | 點心烹飪製作者次數分配表.....                                         | 55 |
| 表 4-2-19 | 點心烹飪者具有丙級技術士執照之情形次數分配表.....                               | 56 |
| 表 4-2-20 | 幼兒用點心時的盛添與分發者次數分配表（複選題）...                                | 56 |
| 表 4-2-21 | 幼生餐具的清洗之情形次數分配表（複選題）.....                                 | 57 |
| 表 4-2-22 | 廚房設備與工具符合點心製備所需之情形次數分配表...                                | 57 |
| 表 4-2-23 | 依餐點表烹煮確實執行度次數分配表.....                                     | 57 |
| 表 4-2-24 | 餐點製作上的困境次數分配表（複選題）.....                                   | 58 |
| 表 4-2-25 | 點心採購之工作職責次數分配表（複選題）.....                                  | 59 |
| 表 4-2-26 | 食品採購之滿意次數分配表.....                                         | 60 |
| 表 4-2-27 | 食品採購後的驗收負責人次數分配表（複選題）.....                                | 60 |
| 表 4-2-28 | 辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養課程的必要性次數分配<br>表 .....                     | 61 |
| 表 4-2-29 | 研習課程內容需求次數分配表（複選題）.....                                   | 62 |

## 圖次

|          |                                               |    |
|----------|-----------------------------------------------|----|
| 圖 3-1-1  | 研究架構圖.....                                    | 26 |
| 圖 3-1-2  | 研究流程圖.....                                    | 27 |
| 圖 4-1-1  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖 ..... | 34 |
| 圖 4-1-2  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖 ..... | 35 |
| 圖 4-1-3  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖 ..... | 36 |
| 圖 4-1-4  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖 .....  | 38 |
| 圖 4-1-5  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖 .....  | 39 |
| 圖 4-1-6  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖 .....  | 40 |
| 圖 4-1-7  | 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含咖啡因飲品幼稚園之比例圖 .....        | 41 |
| 圖 4-1-8  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖 .....   | 42 |
| 圖 4-1-9  | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖 .....   | 43 |
| 圖 4-1-10 | 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖 .....   | 44 |
| 圖 4-1-11 | 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含糖飲料幼稚園之比例圖 .....          | 45 |

# 第一章 緒論

幼兒是國家未來的棟樑，所以要讓幼兒吃得健康與優質是相當重要的，根據 2005 年 9 月 82 期《康健雜誌》以全國二十五縣市居民為對象進行「精神健康大調查」，分為五大面向：身心健康及情感支持、生活富足、生活安定及信任感、休閒環境舒適、社會福利及精神醫療資源等，評比結果發現金門居民因為社會福利措施最多而登上最快樂的縣市榜首；在幼兒學習費用補助方面，有幼稚園學雜費、營養午餐與點心等費用全免的福利措施。研究者本身因任教於金門縣公立幼稚園，親眼見證到這些金門縣政府提供的社會福利，為了更深入探討幼兒點心免費如此的美意是否兼顧現況與品質，同時在政策的執行中有無任何盲點。基於以上所述，本章節分成五節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的，第三節為研究問題，第四節為名詞釋義，第五節研究範圍與限制。

## 第一節 研究背景與動機

**幼稚教育課程標準**（1987）明訂餐點的實施：「ㄅ 餐點時間最好距前後正餐時間約兩小時，以上午十時，下午三小時半左右為宜，每次點心時間以十五分~二十分鐘為原則，太快或太慢均應加以輔導與改正。ㄆ 餐點的選擇除應重視食物的營養、新鮮和易於消化，還應以經濟性和多變性為原則。ㄇ 食物的調配除必須注意美味可口更應強調食物、器皿和調配過程的清潔和衛生；餐點的份量亦要合宜。ㄎ 可指導幼兒輪流擔任餐點的分配工作，以培養其分工合作的精神，並滿足幼兒愛好表現的需求。ㄏ 幼兒如有偏食、拒食或邊吃邊玩的習慣，應探求原因，並給予個別輔導，情況嚴重時須與家長聯絡，並請教醫師或心理專家，以維護幼兒的

健康。去配合餐點活動，可隨機指導數量、形狀、自然、社會等常識，亦可指導幼兒練習兒歌。」**幼稚教育法**（2003）第二十一條明文規定：「幼稚園負責人、園長、教師或職員有供給不衛生之飲料或食物，經衛生機關查明有案者幼稚園園長、教師或職員而受處分者，其負責人處一千元以上、一萬元以下罰鍰。」美國幼兒教育學術委員會（National Academy of Early Childhood Programs, 【NAEPC】）訂定認證制度的評鑑指標十項中有一項是營養與膳食服務（引自紀雅芬，2004，頁 62）。為落實校園食品規範及提升幼稚園餐點營養品質，教育部於 2006 年 5 月 25 日函請地方政府教育局請各區督學在視導時能關心餐點品質，辦理相關研習時應加強健康飲食觀念的宣導；辦理午餐訪視及幼教評鑑時請務必將餐點營養納入評核項目<sup>1</sup>。據上述相關法令與規範得知，幼兒餐點應著重在食物的營養與衛生、餐點的選擇與供應、良好飲食習慣與態度的培養等三方面，至於點心供應的各環節更要謹慎待之，顯示教育當局對餐點相關問題的重視。

點心提供幼兒健康、成長與發育所需要的熱量、維生素、礦物質及其他營養素，當然也應提供正餐飲食所缺的營養素，讓正餐與點心取得營養的均衡點。所以應注意點心所含的營養素與熱量，避免選擇熱量高但營養價值低的食物。根據 2004 年 4 月 14 日聯合報報導，內政部兒童局與董氏基金會合作，收集國內 20 個縣市、742 家托兒所的餐點表進行統計分析，結果發現，四成二的托兒所，在一週十次的點心中，出現五次以上高油高糖的食物；七成的托兒所，則是每週五天中有三天以上提供高油高糖午餐。繼「93 年托兒所餐點營養品質調查」後，董氏基金會與教育部、內政部兒童局於 2006 年針對全國 25 縣市 7659 家幼稚園和托兒所，從中抽樣 1566 間園所收集近半年的餐點表進行統計分析，以瞭解幼兒園提供餐點品質現況。調查結果<sup>2</sup>顯示，每週十次點心中，提供五次以上高油糖鹽點心的園所佔 7.6%，和 93 年較已下降兩成。咖啡因飲品方面，2004 年只有 35%園所沒有提

---

<sup>1</sup>資料來源：中華民國九十五年五月廿九日台體（二）字第 0950074435 號函

<sup>2</sup>資料來源：<http://www.ptc.edu.tw/boarda/data/2006628542747.doc>

供含咖啡因飲品，今年已提高到近六成（59.9%）不再提供咖啡因飲品，取而代之的是更多元化的養生茶類。基於民國 93 年與民國 95 年的調查研究只針對台灣本島而未抽樣離島地區的幼稚園與托兒所，促使研究者想了解金門縣公立幼稚園所供應的點心中，其高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料供應現況為何？

班上的幼童常問：「今天吃什麼點心？」，負責採購與設計點心的學校幹事有時也會問：「老師您們班的小朋友想吃什麼？愛吃什麼點心？」，不免讓我驚覺到，幼兒吃了那些點心？雖然幹事會先收集營養師設計的餐點表後，再針對金門地區食材取得的方便性及價格、營養價值、幼童的接受度等等來設計點心表。但幹事曾多次向研究者訴說，在缺乏餐點設計專業知識的情形下，要設計出合宜熱量、營養均衡的點心表實在是很勞心勞力又困擾的一件事，再則兼任國小行政工作，時間調配上不免無法顧及點心製備工作，因而早上點心委由國小部營養早、午餐的廚工烹調製作，下午點心部分委外廠商製作，讓研究者疑惑金門縣各公立幼稚園點心現況為何？

近年來各縣市政府對幼兒餐點品質逐漸重視，舉辦了一系列的相關研習課程。研究者透過網路搜尋得到以下相關資料，其中有嘉義市政府因關心幼兒餐點與營養均衡問題，委由天主教正義幼稚園於民國 2006 年 4 月 1 日承辦全市「幼兒餐點設計與製作」與「幼兒餐點禮儀與衛生」研習活動，報名參加者為公、私立幼稚園、托兒所廚師、教師、行政人員、園所長；台中縣於 2006 年 7 月 17 日辦理「幼兒營養」講習，參加對象幼托園所之園（所）長、衛生所托兒所主辦人，課程內容包括幼兒餐點現況與問題、學齡前飲食、幼兒偏食對策-談幼兒心理；在這之前的二、三年曾辦理幼兒餐點研習的縣市計有台北市、台北縣、新竹市、台中市、台南市、台南縣、高雄縣、澎湖縣等。因此，研究者殷殷期盼的金門縣政府教育局終於在 2006 年 8 月 22 日~23 日舉辦了幼兒餐點與衛生研習，目的是落實推動幼兒營養，強化幼托人員營養專業知識，改善幼托人員餐點供應之變化、健康餐點設計之執行能力，以建立幼兒健康均衡之飲食習慣，促進兒童正常生長與發

育。然而，研習當日授課講師透過口頭詢問方式，從中得知參加研習者以教師居多，大部分實際點心設計者的幹事參與率卻很低。令研究者不免感嘆，實際設計點心者錯失進修與提升幼兒餐點設計專業知能的機會，不免質疑餐點設計者對進修的需求為何？

目前國內有關幼兒餐點營養與教保人員的研究有，學齡前托兒中心教保人員營養行為及其影響因素之探討（林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩，2001a），台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養相關工作現況及營養教育需求之研究（林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩，2001b），台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養知識之調查研究（謝秀幸、林佳蓉、陳師瑩，2001），學齡前托兒中心教保人員營養態度之探討（林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩，2001c），台北市幼兒園所菜單初探（張正芬、林麗美，2001）。另外在影響學齡前兒童油脂與糖類攝取則有，營養教育對改善幼兒油脂與糖類攝取影響（陳師瑩、林盈均、林佳蓉，2001），學齡前兒童的血清脂肪酸組成與飲食攝取的關係（楊淑惠、鄭心嫻、薛玉梅、許薰惠、謝明哲，2002），台北市學齡前兒童的體位與營養素攝取和血液脂質生化的關係（楊淑惠等，1999）。由上述研究顯示得知，研究者多為相同，且研究主題環環相扣，以探討全國性與北區為主，離島的研究則寥寥無幾。

綜合上述，期望透過此篇研究能探求目前金門公立幼稚園點心供應現況，並提供相關單位辦理教保人員在職進修之有效參考，並呼籲幼托園所之園（所）長及餐點設計相關人員能夠提升幼兒餐點營養與品質，重視幼兒點心的營養並有效實行。

## 第二節 研究目的

本研究旨在探討金門縣公立幼稚園點心現況問題，並提出具體可行之建議，俾作為金門各公立幼稚園規劃點心設計及教育局舉行教保人員專業研習之參考。

具體而言，本研究擬達成之研究目的為：

- 一、瞭解目前金門縣公立幼稚園幼兒點心供應高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料現況。
- 二、探討目前金門縣公立幼稚園點心實施現況。

## 第三節 研究問題

根據研究目的一，提出待答問題如下：

- 一、1-1 金門縣公立幼稚園供應高油糖鹽點心現況為何？
- 1-2 金門縣公立幼稚園供應咖啡因飲品現況為何？
- 1-3 金門縣公立幼稚園供應含糖飲料現況為何？

根據研究目的二，提出待答問題如下：

- 二、2-1 金門縣公立幼稚園幼兒點心設計者之背景與職責為何？
- 2-2 金門縣公立幼稚園幼兒點心設計表之規劃情形為何？
- 2-3 金門縣公立幼稚園幼兒點心製備現況為何？
- 2-4 金門縣公立幼稚園幼兒點心採購現況為何？
- 2-5 金門縣公立幼稚園點心設計者對研習課程內容與研習時間需求為何？

## 第四節 名詞釋義

### 一、公立幼稚園

本研究所指的「公立幼稚園」，係指金門縣中小學附設幼稚園與公立金城幼稚園。

### 二、幼兒點心

本研究所指的「幼兒點心」，是根據幼稚教育法中所指兩餐間提供幼兒養份與熱量的食物。

### 三、點心設計者

本研究所指的「點心設計者」，係指負責點心設計的護士、教師或幹事。

### 四、高油糖鹽點心

本研究所指的「高油糖鹽點心」，係指幼兒點心是含有過多的油脂、糖及鹽的成分。例如：薯條、炸雞、夾心餅乾…等。

## 第二章 文獻探討

幼兒階段成長快速，是生長的關鍵期，因此每天營養素與熱量的攝取應該足夠與均衡。幼兒飲食的品質對他們的行為與健康有著密不可分的關係，如何讓幼兒健康茁壯與成長，是我們必須了解的課題；然而，教導幼兒有關營養對健康上的基本概念亦是刻不容緩的。本章分為三節來探討學理基礎與相關文獻。

### 第一節 幼兒期營養與飲食

#### 一、幼兒期的營養需要

幼兒期是人類成長過程中最容易罹患營養不良症狀的時期，而幼兒所需的營養素種類與成人相同但需要量不同，中華民國衛生署訂定國人營養膳食營養素<sup>3</sup>（Dietary Reference Intakes），其中即提供幼兒期每日的營養素需要量表。

##### （一）熱量

人是以熱量作為活動力的來源，它可使人體建立新的組織，維持體溫，並使食物經正常的消化與吸收後為我們所利用，使身體功能能夠正常進行；所以在人類生存中，熱量的重要性僅次於氧與水（Marotz, Cross & Rush, 1993/1995）。根據衛生署（2002）建議，1~3 歲的幼兒每日的熱量為 1050~1200 卡，4~6 歲幼兒活動量大且兩性間的體型差異，故熱量需求為男生 1450~1650 大卡，女生則為 1300~1450 大卡。

##### （二）六大營養素功能及攝取來源

---

<sup>3</sup> 資料來源：行政院衛生署（2002），[http://www.doh.gov.tw/oldweb/程式/網頁管理系統/uploadfile/doc/國人營養素參考攝取量\(公告\)\\_031222.xls](http://www.doh.gov.tw/oldweb/程式/網頁管理系統/uploadfile/doc/國人營養素參考攝取量(公告)_031222.xls)

1、陳毓璟和林宜靜（2003）指出幼兒與成人相同，所需的營養可分為六大類，包括蛋白質、醣類、脂肪、礦物質、維生素和水。

#### （1）蛋白質

蛋白質關係著幼兒骨骼、牙齒、細胞的生長，是幼兒快速成長所不可或缺的重要物質。不僅攝取量要夠，質更要求好。食物中的肉、魚、豆、蛋、奶是最好的營養來源。

#### （2）醣類與脂肪

醣類是幼兒每日活動熱量最主要的來源，五穀根莖類如米飯、麵食、馬鈴薯等是主要的熱量來源，奶類、水果及一部分的蔬菜亦可提供醣類。脂肪則是供應身體熱能，可從一般炒菜的食用油及各種動物性的食物中獲得。

#### （3）礦物質

與幼兒生長最有關的礦物質是鈣、鐵、碘。鈣質與幼兒骨骼及牙齒的發育有關，每單位體重，幼兒所需鈣質為成人的二至四倍。牛奶及其製品是最佳的鈣質來源；幼兒每日最少應喝兩杯牛奶以保證獲取足夠的鈣質。鐵質影響血紅素、肌紅素及多種酵素運送氧氣、電子傳遞和氧化還原等重要生理及生化功能，最好的鐵質來源是動物的肝臟；此外，瘦肉、蛋黃、牡蠣、乾果如葡萄乾、紅棗、黑棗等亦含有相當多的鐵質。碘是構成甲狀腺素的主要成分，而甲狀腺素與身體的新陳代謝有關；甲狀腺功能不足會影響幼兒身體發育、智力的發展、神經及肌肉的功能及各種營養素的代謝，可以從魚、蝦、海帶、紫菜中攝取豐富的碘。

#### （4）維生素

重要的維生素包括維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、維生素 D。維生素 A 可以維護幼兒的視力，保健上皮組織完整而抵抗疾病入侵，主要的來源是胡蘿蔔、芒果等紅色蔬菜水果；維生素 B1 可促進幼兒腸胃蠕動、幫助消化、促進食慾，瘦肉、肝臟、蛋黃等食物中含量豐富；維生素 B2 可促進傷口

癒合、防治口角炎和舌炎等，主要來源為糙米、牛奶、瘦肉；維生素 C 能提供給細胞間的結合物質，使血壁增厚，避免牙齦出血，水果中以柑橘類含量最多，亦可從蔬菜中攝取；維生素 D 可協助鈣質的吸收與利用，魚肝油、蛋黃、肝臟均有，最好攝取來源就是添加有維生素 D 成分的牛奶。

#### (5) 水分

水分是構成細胞的成分，並能促進營養素的代謝與排泄作用及調解體溫。由於幼兒身體內的水分占體重的比率較成人高，因此幼兒每日應養成多喝開水的好習慣。

#### 2、Dunne (1990/1993) 指出六大營養素至少有三種功能：

- (1) 供給身體熱能。
- (2) 提供身體組織生長和補充所需之原料。
- (3) 調節身體功能。

#### 3、Marotz (1993/1995) 將調節身體功能的營養素歸類為維生素、礦物質、蛋白質與水分。

- (1) 維生素只能完成調節的功能；經由它調節的功能有：熱量的代謝、細胞的繁殖與生長、骨骼的生長和神經肌的活動等。
- (2) 礦物質亦為熱量的代謝、細胞的繁殖與生長及一般的神經與肌肉功能所需要的。
- (3) 蛋白質（胺基酸）的功能是以形成酵素和部份荷爾蒙的形式，成為調解的物質。大多數身體的反應必須依靠特定酵素在特別過程中的活動；而荷爾蒙則調節這些反應中的速率。甲狀腺素與胰島素都是由胺基酸合成的荷爾蒙。
- (4) 多數身體功能的發生需要水當作媒介物，體溫也需要水來加以調節。

綜合上述學者論述，幼兒期需要蛋白質、醣類、脂肪、礦物質、維生素和水等六大營養素來提供熱能、調節身體功能、供應身體組織生長和維護修補之原料、協助人體基本運轉。幼兒應均衡攝取營養素來維持身體全部的機能正常運轉，以

促進身體健康之成長。

## 二、適合幼兒點心的食物

食物的種類繁多，每天幼兒應該吃多少的食物呢？且每種食物中所含營養素的種類及份量又都完全不同，如何由食物中獲得這些營養呢？食物依其類別分為五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類等六大類，廣泛地攝取六大類食物以達到身體中各種營養素及熱量的需要量，此即為均衡飲食。根據行政院衛生署公佈的幼兒期每日飲食指南<sup>4</sup>可得知幼兒每日營養的攝取量。

許世忠（2001）指出點心供應的時間應該固定，供應量以不影響正餐為原則，吃點心是基於幼兒的胃容量小，無法容納較多的食物來維持長時間的能量消耗，因此藉著兩餐間的點心來補充。點心最好的選擇含有蛋白質的食物，如牛奶、豆漿、蛋、三明治、甘藷、馬鈴薯、肉粥、油豆腐細粉、雞蓉玉米湯、湯麵、麵線、肉羹等，或季節性的蔬菜水果。

Marotz, Cross 和 Rush（1993/1995）等人指出點心是在兩餐間提供兒童養份與熱量的方式，且兩餐間隔一個半鐘頭或兩個鐘頭供應。各類生鮮蔬果是理想的點心，是維生素 A、C 極佳來源，應常做為點心供應；全穀類的主食類食品、強化麵包、低甜味飲料如強化果汁和蔬菜汁也是很好的點心食品。

馮瑜婷（2003）指出點心應能供給兒童足夠的營養素及熱量，促進其生長與發育，點心最好安排在飯前（正餐）兩小時供應，才不致影響正常食慾；並應為兒童選擇能促進身體健康的點心，如：牛奶、豆漿、蛋、麵、三明治或水果等以低熱量及高纖維的天然食物為佳，含蛋白質較多的食物為優先考量。

綜合上述學者觀點，點心時間要固定，離正餐時間至少要 1.5~2 小時，提供三餐外的營養素與熱量，點心食物應該是以營養價值高、新鮮易消化而熱量低的食

---

<sup>4</sup> 資料來源：行政院衛生署（1997）

[http://www.doh.gov.tw/oldweb/http/www.doh.gov.tw/org2/b1/b1\\_1\\_10.html](http://www.doh.gov.tw/oldweb/http/www.doh.gov.tw/org2/b1/b1_1_10.html)

物為主，例如：生鮮蔬果、奶類。

### 三、幼兒飲食問題之影響

現代的父母對孩子的教養問題日漸重視，因此孩子飲食衍生的問題不免讓家長憂心與關注。幼兒對食物多元攝取才能獲得均衡營養；且幼兒時期所接受的食物會影響其日後的飲食習慣，所以幼兒時期的營養狀況與攝取的食物可是奠定往後健康的基礎，是不容忽視的關鍵時期。

洪久賢（1988）就幼兒飲食的問題中有提到：

#### （一）偏食

幼兒自二、三歲起，開始對食物的味道、形狀、顏色、溫度等有喜好與厭惡的感覺，而且在二、三歲時孩子能聽懂父母或他人的交談，因此成人在進食時對菜餚的批評也會間接使幼兒產生偏食的心理。有些母親過於放縱幼兒挑食，只供給孩子喜歡的食物，久而久之幼兒就只吃自己喜歡的食物。適度尊重幼兒的飲食喜好，但不可縱容幼兒只吃自己喜好的食物是杜絕偏食發生的方針。父母或保育員應建立正確的營養觀念，沒有任何一種食物包含人體所需的所有營養素，每種營養素對人體皆具有獨特的功能，所以需要選擇各類的食物，適當搭配成均衡的飲食。

#### （二）肥胖兒

生活水準提高，營養的改善使得幼兒的體位顯著增加，肥胖兒的問題也漸受重視。肥胖兒是指幼兒的體重超過標準體重的百分之廿以上。嬰兒肥胖的孩子可以藉著學步、遊戲或做各種活動消耗脂肪，但是若幼兒期才開始肥胖或幼兒期仍保持肥胖者，易奠定長大成人後肥胖的基礎。肥胖與糖尿病、高血壓、心血管性疾病等密切關係，為預防成人的肥胖應及早預防幼兒期肥胖。造成肥胖的因素很多，

有些是疾病引起的，在此就健康時的肥胖討論之：

幼兒所攝取的營養若超其成長發育所需，無論是醣類、蛋白質或脂肪，都可能轉變成體脂肪貯存，因此要消弭吃得多對健康有益的觀念，改為吃得均衡，營養足夠為宜。幼兒喜歡攝取甜食、零食及飲料的習慣：這類的食物能提供熱量，多以醣類為主，最容易使人發胖，父母需要適當的限制，供應點心時盡量避免空熱量食物。

### （三）點心攝取不當

幼兒的器官尚未發展成熟，食量有限，需要點心來補充正餐。點心通常很受孩子們的歡迎，因為吃點心時不必像吃正餐那樣受進餐禮儀的拘束，而且點心又多是孩子喜歡吃的食物。

點心吃多會造成飽腹感，食慾不振，自然會影響正餐的攝取，因此吃點心的時間宜安排正餐前兩小時，點心應被當作是正餐的一部分，注意其營養價值，而不當只限於甜點，種類應多變化。

### （四）偏愛甜食

甜食容易使人產生飽腹感，攝取大量的醣類，需要較多的維生素 B1 來幫忙分解，如果維生素 B1 攝取不足會引起食慾不振，同時有增加了患肥胖及蛀牙的機會，於是有些父母就禁止或限制孩子吃甜食，如糖果、餅乾、蛋糕、甜點等，透過大眾傳播媒體，尤其是電視廣告，糖果點心店的誘惑，或從小朋友那裡嚐到甜食的滋味，反而可能使原先被禁吃甜食的幼兒更熱愛甜食，但又怕父母知道於是偷偷去買或向小朋友要，一旦被父母發現，難免會遭到責罵或不許和其他小朋友玩，而影響幼兒的人格發展。因此在不影響健康及正餐食慾的情況下，父母可以考慮幼兒的喜好，給予適量的甜食。

陳毓璟和林宜靜（2003）提出幼兒期常發生飲食問題：

#### （一）偏食

幼兒需均衡的進食各種不同的食物，才能獲得均衡的營養。幼兒自二、三歲起，開始對食物的味道、顏色、溫度、形狀有自己的喜惡，而大人對食物喜好的言談與態度、父母缺乏正確的營養知識，更直接影響幼兒對食物的選擇。

## （二）喜歡吃零食與速食

由於父母對於幼兒的縱容與溺愛，加上電視媒體的促銷，使幼兒養成吃零食的習慣，因此影響正餐的食慾。加上工商社會中的父母較為忙碌，在速食店用餐的機會很多，因此熱量、脂肪及鹽類含量高的漢堡、炸雞、薯條、可口可樂等西方速食，成為幼兒常食用的飲食，造成心臟血管疾病、高血壓、肥胖等健康問題。加上速食維生素 A、維生素 C 及鈣質的含量較低。除非補充牛奶，否則長期食用，也會造成這些營養素不足。

據上述學者論點，幼兒飲食常見問題有：偏食、肥胖、點心攝取不當、偏愛甜食。幼兒喜歡攝取甜食、零食及飲料的習慣，增加了患肥胖及蛀牙的機會。脂肪及鹽類含量高的漢堡、炸雞、薯條、可口可樂等西方速食，成為幼兒常食用的飲食，造成心臟血管疾病、高血壓、肥胖等健康問題。因此在幼兒飲食偏好養成的關鍵期，家長與教師應以身作則做出良好的榜樣並供應健康均衡的食物，教養幼兒有正確健康營養概念與良好的飲食習慣是刻不容緩的。

## 第二節 幼兒餐點

幼稚園每日提供 1 正餐 2 點心，其分量約佔整日需求的 1/2~3/5 左右，因此能把持健康餐點的原則與專業知能兼備是餐點設計者的重任。國家未來主人翁能否健康的成長，就要靠餐點設計者多用點心思和多些創意，成長不能重來，健康不能慢半拍。

### 一、餐點膳食設計應考慮的因素

(一) 洪久賢 (1988) 對餐點設計應考慮的因素時，提出下列見解：

- 1、營養需要。
- 2、經濟情況。
- 3、節省食物製備的時間與精力。
- 4、食物種類富變化。
- 5、滿足與飽腹感。
- 6、食物喜好與飲食習慣。

(二) 黃靖媛 (2003) 指出菜單設計實應考慮的因素有：

- 1、營養需求。
- 2、瞭解幼兒的飲食習性。
- 3、材料的供應、新鮮度、品質及清潔。
- 4、食物的性狀及組合。
- 5、廚房的設備與工具是否完善。
- 6、員工配合度及人數。
- 7、預算考量。

(三) 陳毓璟和林宜靜 (2003) 認為幼稚園的菜單設計應把握下列五點原則：

- 1、符合有幼兒的營養需求。
- 2、菜色的搭配具有吸引力。
- 3、考量經濟原則。
- 4、考慮廚工的工作量。
- 5、配合季節與節慶。

(四) Marotz, Cross 和 Rush (1993/1995) 等人指出一份適合兒童的菜單設計應具備下列條件：

- 1、符合兒童的營養需求。
- 2、符合基金或執照的要求。
- 3、具有吸引力（在味道上、質感上和視覺上）。
- 4、供應兒童熟悉的食物，使其感到舒適。
- 5、鼓勵兒童食用新的食物以養成健康的飲食習慣。
- 6、烹飪安全的食物並且在乾淨的環境中供應。
- 7、開支要在預算之內。

(五) 蕭清娟 (1999) 提出幼兒設計餐點時更需注意下列幾點：

- 1、食物應選擇當季盛產且無污染者，不僅營養豐盛，且較可安心食用。
- 2、幼兒對色彩較敏感，因此餐點製作必須注重色、香、味的調配，如鮮豔的食物原色、富有變化的食物外型，且食品需切成方便進食的大小。
- 3、幼兒的感覺逐漸敏銳，應把握機會介紹各種食物，使幼兒熟悉各種食物的味道，一般幼兒較喜歡清淡的食品，因此應避免太鹹或以咖哩、胡椒、辣

椒等辛料調味。

- 4、每日三餐與點心的分配大約為早餐、午餐、晚餐、點心各佔總熱量百分率為 25 %~30%：30%：25%：15%~20%為宜，點心需不影響三餐飲食。
- 5、點心除了選擇新鮮、清淡口味（甜味少）容易消化以外，還需配合氣候及活動量，夏天宜供應含有較多水分的湯汁與液體食物，秋冬之際可供應含水分較少暖和的食物。且供應的份量需適中。
- 6、點心的供應必須依幼兒之個別差異、年月齡、運動量、及季節等而有不同。供應的點心必須能補充蛋白質、維生素、礦物質、纖維素等營養素為佳。
- 7、質地太硬、纖維素太多、味道太強烈、太甜太油膩者均不適宜做點心。

#### （六）董氏基金會建議幼兒園設計健康餐點的原則為<sup>5</sup>：

- 1、餐點易咀嚼、易消化，避免刺激性的食物，且份量適當。
- 2、正餐應提供四大類食物（除油脂類），點心應至少含有兩大類食物（除油脂類），以當季新鮮食材為主，多樣選擇食物，同一類食物也應盡量選擇不一樣的，除調味料外，每日提供食材應達 10 種以上。
- 3、每週至少 1 次提供雜糧根莖類主食取代精緻穀類，如用五穀雜糧飯、糙米飯、芋頭飯、地瓜飯…等取代白米飯。
- 4、每日均供應蔬菜類食物。
- 5、每週提供水果 3 次以上。
- 6、每週盡量提供 100%乳品 3 次以上，不供應調味乳。
- 7、盡量少提供含糖飲料及不提供含咖啡因飲品，鼓勵多喝白開水。
- 8、不要以菜湯拌飯，也不建議將主食與菜肉混合烹調，每週 5 次正餐中出現次數應在 2 次以下。

---

<sup>5</sup> 資料來源：<http://www.jtf.org.tw/nutrition/news/bulletin.asp?This=554>

9、盡量選擇清淡的烹調方式，每週高油糖鹽食材與烹調方式出現次數應少於總供應量的 1/3。

10、依菜單烹調，公佈餐點表給家長並保留一個月。

11、餐點表中不應出現看不出內容物為何的餐點名稱。

綜合上述學者觀點，幼兒菜單設計兼備許多考量點有：熱量與營養素的需求、經濟考量符合預算、食材富有多樣性且具吸引力、考量廚工的能力與廚房設備之齊全正餐與點心營養素與熱量需求之調配，依季節盛產的食材設計點心、菜色多樣化且清淡的烹調方式、避免高油糖鹽點心與咖啡因飲品、含糖飲料。

## 二、幼兒餐點設計者的能力

(一) 黃靖媛 (2003) 指出菜單設計者應具備的條件：

- 1、要有量的概念。
- 2、要有童心。
- 3、要充分瞭解食物的各種特性。
- 4、要能自我充實且有接受新資訊的心。

(二) 陳毓璟和林宜靜 (2003) 認為菜單設計者應具備的知識與能力有：

- 1、具有營養與配餐的基本能力。
- 2、建立相關的菜單歸檔。
- 3、了解童心及每位幼兒的差異性。

(三) 黃韶顏 (1983) 觀點是認為膳食設計者應具備的條件有：

- 1、設計者必須具有權威性與責任感，所設計的菜單交給採購者與廚師，他們要能照單行事，而且設計者要對自己設計的菜單負起全責。

- 2、在固定的時間作菜單設計，並讓周圍的人知道，以免在設計的過程中受干擾，選擇一個安靜的環境，使自己能集中精神，因此菜單的設計不宜在飯後時間。
- 3、設計者必須有具有廣泛的食物營養知識，瞭解幼兒期及兒童期的營養需要及口味，食物的利用、製備與供應方式等。
- 4、設計者需有藝術的涵養，瞭解食物色澤的搭配與餐具的配合，以供應賞心悅目的餐點。
- 5、設計者應搜集有豐富的參考資料，如過去的菜單檔案、標準化食譜、市場價格、食譜、消費量、幼兒喜好及口味調查或女性雜誌等。
- 6、利用系統化的菜單表格，作為設計的指引。
- 7、妥善的使用新食譜，設計出不同口味的餐點，並了解食物的新趨勢。
- 8、避免將幼兒或兒童喜好的菜式集中於一餐，應做妥善的調整配合。
- 9、在餐點供應的前一週，先將菜單與廚師相互洽商，了解該菜單的可能性，若廚師有困難則再進一步修正菜單或進行協商。
- 10、隨時查看廚房殘留的食物材料，技巧性的利用殘餘的材料。

綜合上述學者論點，幼兒餐點設計者的應具備的能力有：了解童心及每位幼兒的差異性、瞭解幼兒營養需求與喜好、瞭解食物的各種特性與營養、配合季節性蔬果漁產與運用食材特性的配餐基本能力與知能、有量的概念與質的美感、蒐集並建立有系統且多元化的點心檔案庫、具有與採購者、廚師的良好關係及協調能力、廣納新資訊與勇於充實進修等。

### 三、金門幼兒餐點設計職責現況調查

依幼稚教育法施行細則（1983）第七條，職員編制比照國民小學規定辦理。國民小學附設幼稚園三班以下不設組、四班至六班設教保組、七班以上設教務、保

育二組。

蔡春美（1994）對幼稚園行政的範圍中提到保育工作包括導護、校內外活動安排、每日餐點調配與管理、健康安全教育與設施之規劃、家庭訪問與聯絡等。王靜珠（1998）對幼稚園行政組織系統裡保育組執掌幼兒生活教育、衛生保健、家庭聯絡簿、以及幼兒安全導護等項工作。

王立杰（2001）在教保行政工作上列有：幼兒資料建立與保管、班級之編排、教保活動行事曆之擬定、招生與註冊之事宜、親職教育之實施、餐點設計與管理、幼兒安全管理。

翁麗芳、熊秉真、洪福財（2004）離島地區幼兒教育狀況調查研究-以金門、馬祖為例<sup>6</sup>，採現場調查、座談會、專家諮詢會議等研究方式。在教學內容層面的餐點問題有下論述：「點心」是當前台灣幼稚園的一大特色，點心的質與量常常成為家長評鑑幼稚園的重要項目。金門縣或許由於點心費用由縣政府撥付，家長未付費情形下對於點心的內容等並無意見，然而點心卻普遍成為幼教師們工作上的難題。金門縣府提供每名全日班幼稚園兒童「一餐一點」（午餐及一次點心），半日班兒童「一點」；午餐多併合國小營養午餐辦理，與國小學童進用同樣餐飲雖然尚有討論空間（進餐時間、內容與國小不一致是否允當，如，大塊魚肉是否應再行加工切細剝碎，口味再求清淡），然於製作人力與場所設備上因而得免生問題，因而國小部所無的點心變成為幼稚園的難題了。最大的困難是烹製點心人力問題。金門縣各國小在開辦幼稚班/園時多以聘用「保母」協助幼稚園的點心及其他行政工作，這些行政工作包括國小的人事、會計等職務，久之形成「保母」以國小人事、會計等職務為主，幼稚班/園工作為輔現象，也因保母無暇烹製點心，形成外購餅乾、麵包商品全權充之的金門幼稚園點心文化。金門縣幼稚園點心問題當前停留於職務所屬人的爭執階段，然而「點心」於幼兒教育上的意義所觸及的內容、提供的時間、與其他課程的銜接等問題雖尚未浮現仍是待議的重要課題。

<sup>6</sup>資料來源：教育部電子報<http://epaper.edu.tw/031/people.htm>

金門縣中小學附設幼稚園與公立金城幼稚園裡，唯班級數 18 班的金城幼稚園有行政組織簡介<sup>7</sup>，設有園長一人，下設教務組、保育組、總務組、研發組等四組，組長由老師兼任。保育組負責餐點相關業務。金門縣 86 年 7 月 10 日發函之幹事執掌業務規章說明書，工作項目為：(一) 辦理出納業務等有關事宜 50%，(二) 辦理幼童之照護及點心之準備等相關工作 20%，(三) 辦理人事業務等工作 20%，(四) 長官臨時交辦事項 10%。

綜合上述得知，目前金門縣國小附設幼稚園無設置行政組織，只有金城幼稚園設有保育組負責餐點相關業務，學校幹事人員有幼童之照護及點心之準備等相關工作職責，但餐點設計與製備的職責仍有所分歧。



---

<sup>7</sup> 資料來源：<http://www.kids.km.edu.tw/favoritel.html>

### 第三節 幼兒餐點現況與影響相關研究

本研究以金門公幼點心現況與點心設計者進修需求問題為探討的出發點，故在文獻的搜尋上多以台灣各地區教保人員營養知識與進修需求、學齡前幼兒油脂與糖類攝取狀況、餐點現況調查、各縣市辦理幼餐點與營養研習概況為主，亦以此四大面向作為文獻探索的收集及整理。以下是相關文獻的整理與檢閱：

#### 一、 以幼兒餐點營養與教保人員的相關研究

林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001a）利用問卷調查的方式探討學齡前托兒中心教保人員營養行為及其影響因素之探。本研究主要結果顯示，教保人員的營養行為中，最正向的是幼兒飲食指導行為，其他依序為：膳食設計行為、個人飲食行為、營養衛教行為。教保人員 35 歲以上、幼保（教）科系畢業、擔任助理教師、曾經施行營養指導、曾經參加營養相關課程、團體膳食知識得分高、對幼兒營養態度正向、對營養知識的態度正向都是營養行為的顯著影響因素。此研究發現教保人員的營養知識豐富，其營養態度愈佳，但是其營養行為表現不一定好，因此對教保人員營養相關訓練課程提供出良好的建議。

林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001b）則以台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養相關工作現況及營養教育需求之研究為研究重點，為期一年的問卷調查方式。研究結果負責餐點設計的方法中以選擇使用循環菜單的比例為最高，於最常用的設計方法以選擇自行設計的比例最高。曾施行飲食指導有 35% 樣本，由此發現並不重視飲食指導且以隨機教育指導均衡飲食居多。大約一半的樣本曾參經過營養課程，主要在學期間修課及參與訓練課程，參與過訓練課程以參與政府舉辦的訓練課程比例最高。最希望的營養課程型態為訓練班，以幼兒營養問題及輔導方法為最希望的營養課程內容，週末為最適合上課時段。從研究結果中顯示教保人員

實施飲食指導的情況不普遍，因而建議相關單位加強對於托兒中心飲食指導等營養教育的要求，將營養教育列入課程標準及評鑑項目中，以提高托兒所中心對於幼兒營養工作的重視及實行，亦提昇幼兒營養工作的效果。

謝秀幸、林佳蓉、陳師瑩（2001）以問卷訪視進行台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養知識之調查研究，結果發現，教保人員於均衡營養、幼兒期營養知識的得分較佳，但團體膳食營養知識則較顯不足。另外在營養概論、營養評估、營養缺乏知識方面，得分僅在及格邊緣，不太理想。根據結論顯示整體而言當務之急是加強老師營養知能與技巧，成立營養諮詢中心與網站並提供正確的營養資訊。

林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001c）研究學齡前托兒中心教保人員營養態度之探討，採多步驟隨機抽樣放式進行問卷調查。研究結果發現教保人員的營養態度中，最正向的態度是教保人員對幼兒營養的態度，其他依序為：其對幼兒飲食習慣的態度、其對營養知識的態度、其營養教育態度。研究結果有一現象頗值得進一步探討，是教保人員對家長與孩童進行營養衛教的行為與態度不一致。

Murphy et al（1995）研究發現托兒中心幼兒照顧者從電視、雜誌與報紙所得到的餐食衛生知識可能不正確，因而建議相關機關提供正確的飲食衛生知識。

Constance Georgiou（1998）研究發現依據 FPCM 控制提供不同水果、蔬菜與五穀的選擇並結合營養教育課程及家長配合將會正面影響幼童在午餐攝取更多的維他命 A 與纖維質與降低午餐脂肪類攝取。

Unusan, N.（2007）研究發現學齡前儲備教師受十週學前營養課程會增加老師有關營養的知識。

由以上相關研究可得知，普遍的托兒園所餐點設計的方法大都自行設計循環菜單。教保人員對營養教育的進修需求，是冀望於周末開設營養課程型態訓練班，開的課程內容，以幼兒營養問題及輔導方法為首選。托兒所中心對於幼兒營養工作的重視及實行，會提昇幼兒營養工作的效果，至於教保人員營養知識豐富，其營養態度愈佳。

## 二、 針對影響學齡前兒童油脂與糖類攝取的相關研究

楊淑惠等（1999）諸多學者們以台北市學齡前兒童的體位與營養素攝取和血液脂質生化的關係作為研究重點，主要針對台北市都會區 3-6 歲幼兒，調查幼兒肥胖的流行率並探討體位、三大營養素攝取量、蔬菜等攝食習慣和頻率與血液脂質之關聯，調查方法以體位的測量及血液生化值的檢驗為主，輔以三天飲食紀錄法及配合飲食習慣及進食頻率問卷。正常體位組與肥胖組織體位與血液脂質生化值的差異，結果顯示沒有統計差異存在。兩組間蛋白質的平均攝取量均超出衛生署對學齡前兒童的每日飲食建議攝取含量且高脂肪組呈現較高值，但並無統計差異。兩組脂質攝取量都超過美國國家膽固醇教育計畫（National Cholesterol Education Program, NCEP）建議量。兩組間的身體質量指數與體重指數並無顯著差異。最後結果發現學齡前兒童脂質攝食量偏高而蔬菜攝食量低，總血膽固醇偏高。這些變項間的關係可供日後作為營養教育、推廣及研究之參考

陳師瑩、林盈均、林佳蓉（2002）則以營養教育對改善幼兒油脂與糖類攝取影響為研究重點，研究對象分成四種不同營養教育介入模式。資料分析包括人體測量、食物攝取頻率、幼兒營養知識、態度與行為問卷調查。結果顯示：營養教育介入六個月後家長暨托兒組與家長介入組的幼兒，均顯著維持較高之營養知識測驗分數；此外，家長暨托兒組的幼兒有較明顯的正向飲食態度，以及減少糖分的攝取行為。綜合實驗數據，家長參與教育介入對於改善幼兒營養知識、態度與行為不僅可行也很重要。進而鼓勵托兒園所、幼稚園辦理親職教育或親子活動，以鼓勵家長介入營養教育，藉由家長與托兒園所的相互配合，以強化幼兒營養相關知識及建立持久的良好飲食態度與行為。

楊淑惠、鄭心嫻、薛玉梅、許薰惠、謝明哲（2002）等學者研究學齡前兒童的血清脂肪酸組成與飲食攝取的關係，此研究是以氣相層析法分析，結果顯示粗纖維攝取量與血清中飽和脂肪酸及有負向關係，增加粗纖維攝取對血清中飽和脂肪

酸、單元不飽和脂肪酸有減少的趨勢；而粗纖維攝取量與多元不飽和脂肪酸有正向關係，增加粗纖維攝取對血清中多元不飽和脂肪酸有增加趨勢。分析結果建議粗纖維攝取可能改變學齡前兒童血清中脂肪酸的組成。

以上相關研究中可以看出，學齡前兒童脂質攝食量偏高而蔬菜攝食量低，總血膽固醇偏高，粗纖維攝取可能改變學齡前兒童血清中脂肪酸的組成。透過營養教育幼兒均衡的攝取六大類食物與份量。家庭教育與學校教育相互配合，可強化幼兒營養相關知識及建立持久的良好飲食態度與行為。

### 三、 有關幼兒餐點現況相關研究與調查報告

張正芬、林麗美（1990）針對台北市幼兒園所菜單初探，採隨機抽樣方法及分析收集一個星期的菜單營養素，最後統計資料分析。結果發現各園所在蛋白質攝取量偏高而醣類的攝取有偏低現象。維生素 B1、B2、B6 及鈣質的攝取尚有不足之現象。供應甜點及含糖飲料頻率過高，而奶類及奶製品又明顯供應不足。

93 年托兒所餐點營養品質調查，內政部兒童局與董氏基金會合作，收集國內 20 個縣市、742 家托兒所的餐點表進行統計分析，結果發現，四成二的托兒所，在一週十次的點心中，出現五次以上高糖高油的食物；而有七成的托兒所，每週五天中有三天以上提供高油高糖午餐，六成五的托兒所，會提供含咖啡因的飲品。

95 年幼兒園餐點營養品質現況調查，董氏基金會與教育部、內政部兒童局針對全國 25 縣市 7659 家幼稚園和托兒所，抽樣 1566 家收集近半年的餐點表進行統計分析，藉以瞭解幼兒園提供餐點品質現況。結果，每週十次點心中，提供五次以上高油糖鹽點心的園所佔 7.6%，完全沒提供 100%乳品的園所有四成，六成以上園所提供含糖飲料，九成以上園所食用精緻穀類，近四成園所每週會提供五次以上的水果，八成幼兒園正餐使用高油糖鹽食材和烹調方式，每週達三次以上。

由以上相關研究與調查結果可得知：(一)奶類及奶製品供應不足，基於鈣質對

對於成長中幼兒骨骼鈣化、內臟、大腦發育極為重要，托兒園所每週盡量提供 100 %乳品 3 次以上。避免提供含糖與咖啡因的飲料。(二)維生素 B1、B2、B 缺乏，造成孩子便秘問題及情緒問題，盡量提供雜糧根莖類主食取代精緻穀類，並每週提供水果 3 次以上。(三)正餐使用高油糖鹽食材和烹調方式油糖鹽點心次數高，容易攝取不均衡的營養素和熱量，應提供適當的營養，而不是只含熱量，且每週高油糖鹽食材與烹調方式的次數應少於總供應量的 1/3。

董氏基金會在調查後建議：園所每週十次點心中，高油糖鹽點心不宜超過三次並呼籲避免提供含有咖啡因與糖的飲料，是因為含糖飲料會造成肥胖與亦引起蛀牙，根據美國「小兒科醫學期刊」2006 年最新發表，兒童如在正餐之外飲用含糖飲料，會導致體重顯著的增加，並且會增加肥胖的罹患率。而且飲用過多含糖飲料會造成兒童對含糖食物的依賴性，甚至增加牙齒蛀牙的機率。而咖啡因會造成幼兒生理上的代謝負擔，對於身體尚未發育完成的幼童，生理上對咖啡因的代謝，無法像成年人那樣迅速，因此，不論是從茶、咖啡、可樂等飲料中所獲得的咖啡因，都會對他們身體造成比較強烈的影響，長期飲用還會養成對咖啡因的依賴性、活動力下降、注意力不集中、影響腦部發育及智力發展，且我國行政院衛生署於 2005 年 9 月 8 日以衛署食字第 0940405530 號公告警語標示草案，擬要求各類含有咖啡因成分且有容器或包裝之飲料，均應標示警語：「一般人每天攝取咖啡因總量應低於 300mg(毫克)，孩童、懷孕及哺乳婦女與對咖啡因敏感者不宜飲用」，因而應該鼓勵幼兒多喝白開水。綜觀，托兒園所對於餐點品質的關注仍有待進一步加強。

# 第三章 研究方法

## 第一節 研究架構及流程

本研究為調查研究法，一、研究者收集全金門縣公立幼稚園一個月的點心表以分析供應高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料現況。二、研究者將依照本研究調查之需要，特別設計「幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查問卷」以實地問卷調查法，了解金門公立幼稚園幼兒點心現況，三、採立意訪談方式深入瞭解現況與彌補問卷資料之不足。研究者期待以利用調查、訪談與分析的方式理出端倪，將金門縣公幼的點心實施現況與問題呈現出來，也期望能發現更多潛在性的問題，以利金門縣公幼點心品質的提升。

研究架構研究者根據文獻探討中呈現的問題意識，規劃出本研究的架構圖，如圖 3-1-1。首先以一個月點心表分析公幼供應高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料現況；再進一步探討金門縣公立幼稚園點心現況，最後參考蒐集之文獻研擬出改善的方式，提供金門縣公幼點心供應之參考。

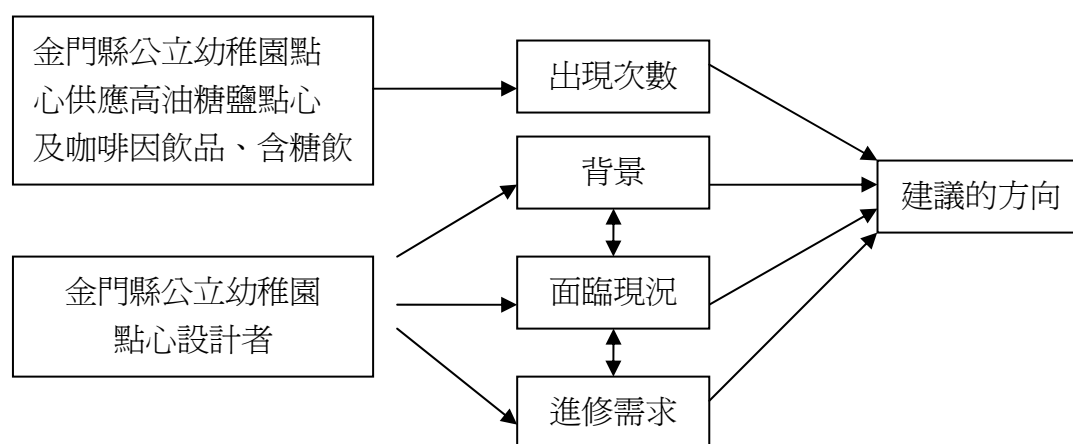


圖 3-1-1 研究架構圖

研究者首先蒐集文獻進行研讀，並加以歸納整理。從相關研究中，逐步確定本研究的動機、研究目的與問題。然後，確定本研究採用方法，編制研究架構，再與指導教授討論，確定正式研究對象後，開始研究。發展問卷，利用收集資料、問卷調查及訪談等方式，最後資料統計與分析，並撰寫研究報告。本研究流程如圖 3-1-2。

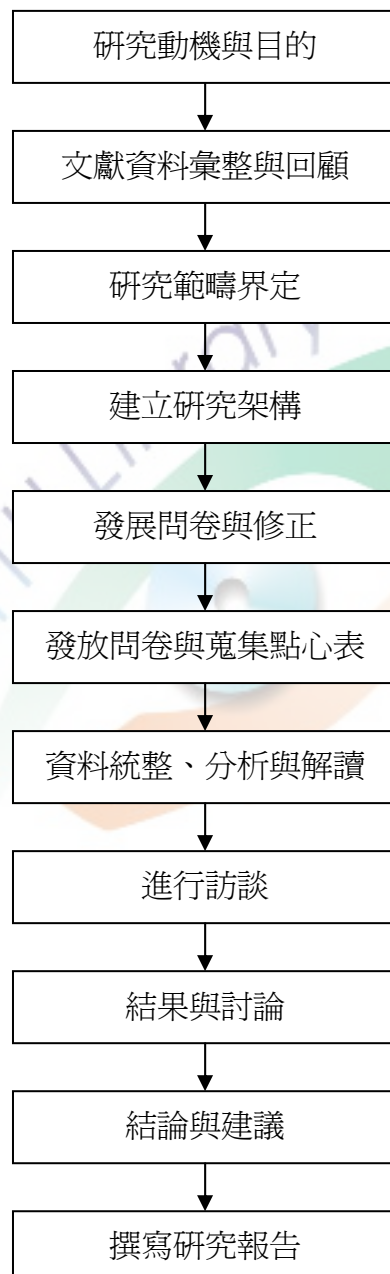


圖 3-1-2 研究流程圖

## 第二節 研究對象

本研究分三部分進行。第一部份對針對金門縣公立幼稚園 95 年 12 月份之點心表。第二部份之研究調查研究對象為以金門縣公立幼稚園負責設計點心表的幹事、教師或護士。第三部份訪談對象採立意的抽樣方式對幹事、教師及護士各 1 共 3 名進行訪談。

## 第三節 研究工具

### 一、幼稚園常見高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料參考表

研究者參考 95 年幼兒園提供餐點品質現況調查報告中幼稚園常見高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料常見之點心組合（董氏基金會、教育部、內政部兒童局），並參考教育部國民教育司策劃出版的幼兒飲食營養與衛生教學指引中食物紅燈（低營養高熱量）、黃燈（對身體有益但高熱量）、綠燈（高營養低熱量）三類，歸類出「幼稚園常見高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料參考表」（詳見附錄六）。以星形符號代表高油糖鹽點心、咖啡因飲品與含糖飲料（詳見附錄八）。依照參考表將各學校點心表採資料分析法並使用累積統計，再以百分比圓形圖表示之，以便瞭解金門縣公立幼稚園供應高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料現況。求真實呈現及提升研究結果信度，將結果資料請營養師核閱驗證。本研究者與營養師的文件分析信度係數為.91（與研究者的不一致性，在附錄八表以網底灰色表示）。所謂一致性的次數即是營養師與研究者在分析十九家公立幼稚園點心表供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品與含糖飲料是相同的數值為 228。不一致的次數（例如：營養師判定調味乳為含糖飲料而研究者則認定為非含糖飲料即為不一致性）即是

營養師與研究者在分析十九家公立幼稚園點心表供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品與含糖飲料是不一致的分析數值為 20。

$$\text{信度係數} = \frac{\text{一致的次數}}{\text{一致的次數} + \text{不一致的次數}}, \text{信度係數} = \frac{228}{228 + 20} = 0.912$$

本研究蒐集資料方式，以每學校請一位教師詳實填寫當日點心紀錄表，當月結束後再寄回於研究者。將金門縣十九家公立幼稚園將其編號為 K1~K19。95 年 12 月點心供應天數 20 天，一天 2 次，因此 12 月供應點心總次數為 40 次。將以週的方式呈現結果，95 年 12 月 4 日 ~95 年 12 月 8 日為第一週，95 年 12 月 11 日 ~95 年 12 月 15 日為第二週，95 年 12 月 18 日 ~95 年 12 月 22 日為第三週（因為金門地區 12 月 22 日冬至彈性放假一天，數據缺少無法進行分析，故省略），95 年 12 月 25 日 ~95 年 12 月 29 日為第四週。

## 二、幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查問卷

為了解金門縣公立幼稚園點心實施現況，特別設計了「幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查問卷」，是結構型問卷。在設計問卷之初，蒐集適用資料，參考文獻、研究報告，設計問題以瞭解金門公立幼稚園設計點心表的背景與需求、供應現況為主；問卷初稿完成後，經由專家學者撥冗填答「專家效度調查表」作為問卷修訂之依據。專家意見調查表回收後，根據提供之修正意見與勾選資料進行統計分析。依據分析結果勾選「適合」選項在 50%以下者予以刪除，「適合」選項在 50%以上「修正後適合」選項百分比相加，超過 80%以上者予以修正或保留。

專家效度調查表的委員（詳見附錄三）共有委員 9 名，研究者將各委員針對勾選資料修正意見製成專家效度問卷分析表（詳見附錄四）。研究者將各委員的建

議重新檢討修正，並無刪除題，但參照各委員的建議後新增 7 題，最後問卷題項共 27 題。問卷資料分析方面使用統計軟體程式（SPSS FOR Windows 10.0 版）進行次數分配及百分比之統計，並以圓形圖加以呈現。

### （一）問卷初稿

設計問卷之初，蒐集適用資料，參考文獻、研究報告，設計問題以瞭解金門公立幼稚園點心實施現況為主，題項分爲：點心設計者之背景與職責、點心設計表之規劃情形、點心製備現況、點心採購現況、研習需求。問卷初稿完成。

### （二）問卷調查之對象與取樣

依金門縣教育局之統計資料顯示，金門地區共有18家國小附設幼稚園，加公立金城幼稚園，共計有19家，本部份研究採全面普查之方式進行。

### （三）進行專家效度鑑定與預試

問卷初稿（詳見附錄一）完成後，請金門縣衛生局藥物食品衛生課吳俊輝課長、金門縣署立醫院李選治營養師、中興大學食品暨應用生物科技學系林金源教授、金門縣教育局國幼班輔導專員許碧華老師、吳鳳技術學院幼兒保育系郭碧喼教授、金門縣金湖國小附設幼稚園黃莉莉園長、金門縣賢庵國小董國正校長、金門縣金城幼稚園盧淑惠園長等九位專家進行內容效度(content validity)鑑定，對內容之正確性、適用性及內容涵蓋面與比例等各項提供修正意見。本問卷調查是金門縣公立幼稚園點心設計者之普查，礙於人數已少，預試之問卷數量亦有所受限，雖預試結果呈現受試者百分百的認同問卷之題項與意義，但因答題方式並不是採量的記分，所以不計算信度係數。

### （四）實施正式問卷調查

依據專家之意見修正問卷，前後歷經3次修正後，完成正式調查問卷（附錄二），題項與子題爲：點心設計者之背景與職責（第1、2、3、17、18、19、20、

21、22、24題)、點心設計表之規劃情形(第4、5、6、7、8題)、點心製備現況(第12、13、14、15、16、23、25題)、點心採購現況(第9、10、11題)、研習需求(第26、27題)。問卷初稿完成。進行正式問卷調查。本研究採用普查的方式針對金門縣公立幼稚園點心設計者的幹事、教師、護士進行調查,人數資料以電話一一詢問各校相關處組,點心設計者人數,共37份問卷。在民國96年3月將問卷親自送達或委託熟識之各校教師代為轉發方式,請各校點心設計者自行詳實填答。研究者於民國96年4月初至各校親自收取並檢查是否有遺漏部分,請遺漏部分填充完整。總計共發出37份問卷,回收37份,有效問卷37份,有效回收率100%。

### 三、半結構式訪談

採訪談方式蒐集資料,主要欲藉此獲得金門縣公立幼稚園點心現況,以彌補文獻及以輔助問卷資料的對照驗證。研究者依據研究目的發展出訪談大綱,然後以研究者以任教學校的二位點心設計者與作為對象,進行試探的實地訪談,再請指導教授評改,最後修訂完成訪談大綱(詳見附錄六),作為正式訪談之用。受訪者同意全程錄音,研究者將轉譯成文字稿,請陪同全程訪談的第三者(研究所同學)進行比對,進行原始資料的整理分析,再由受訪者檢核與修正訪談的資料(詳見附錄七)。最後,研究者歸納整理受訪者所提的訊息與問卷中的問題多方比對,以求真實呈現。

研究者在過程中為求方便資料的記錄與解讀,將3位訪談對象點心設計者的幹事(Assistant)、護士(Nurse)及教師(Teacher)與訪談內容進行編碼,將訪談的所有資料做初步的分類,分類主要以對象為主,以英文與數字註記,其分類、編碼的意義。例如:A-960409-1,A則為訪談對象幹事;960409為訪談時間民國96年4月9日;1為訪談題目1的回應。本研究其主要訪談資料代碼如表3-2-1說明。

**表 3-2-1 訪談資料代碼一覽表**

| 代碼 | 日期時間   | 訪談內容 | 重點說明                                         |
|----|--------|------|----------------------------------------------|
| A  | 960409 | 1    | A-960409-1：即代表幹事於民國 96 年 4 月 9 日對訪談題目 1 的回應。 |
| N  | 960409 | 2    | N-960409-2：即代表護士於民國 96 年 4 月 9 日對訪談題目 2 的回應。 |
| T  | 960409 | 3    | T-960409-3：即代表教師於民國 96 年 4 月 9 日對訪談題目 3 的回應。 |



## 第四章 研究結果與討論

本章旨在討論「點心供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品及含糖飲料現況」、「問卷調查」與「訪談」所得的結果，並加以陳述與討論。主要分成二節，第一節「點心供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品及含糖飲料現況」；第二節「點心實施現況」，為點心設計者之背景與職責、點心設計表之規劃情形、點心製備現況、點心採購現況、研習課程與時間需求等之結果與討論。

### 第一節 點心供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品及含糖飲料現況

#### 一、金門縣公立幼稚園 95 年 12 月點心供應高油糖鹽點心現況

由表 4-1-1 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心現況。10 次點心裡供應高油糖鹽點心 1 次的幼稚園有 K5、K9、K11~K16，供應高油糖鹽點心 2 次的幼稚園有 K1、K7、K17，供應高油糖鹽點心 3 次的幼稚園有 K4、K6、K8、K10，供應高油糖鹽點心達 4 次的幼稚園有 K2、K3、K19，供應高油糖鹽點心高達 6 次的幼稚園有 K18。由上述結果得知，K2、K3、K4、K6、K8、K10、K18、K19 等 8 家公立幼稚園，超過董氏基金會建議幼稚園每週 10 次點心中不宜超過 3 次高油糖鹽點心的建議值。

表 4-1-1 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心次數表

| 點心總次數 | 供應高油糖鹽點心次數 | 公立幼稚園         |
|-------|------------|---------------|
| 10    | 0          |               |
| 10    | 1          | K5、K9、K11~K16 |
| 10    | 2          | K1、K7、K17     |
| 10    | 3          | K4、K6、K8、K10  |
| 10    | 4          | K2、K3、K19     |
| 10    | 5          |               |
| 10    | 6          | K18           |

由圖 4-1-1 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心現況。供應 1 次高油糖鹽點心為 8 家佔 42%，供應 2 次高油糖鹽點心為 3 家佔 16%，供應 3 次高油糖鹽點心為 4 家佔 21%，供應 4 次高油糖鹽點心為 3 家佔 16%，供應 6 次高油糖鹽點心為 1 家佔 5%。不宜超過 3 次高油糖鹽點心建議值的幼稚園，主要供應雞塊、蛋糕、炸薯條、奶酥厚片吐司與夾心餅乾等高油糖鹽點心。

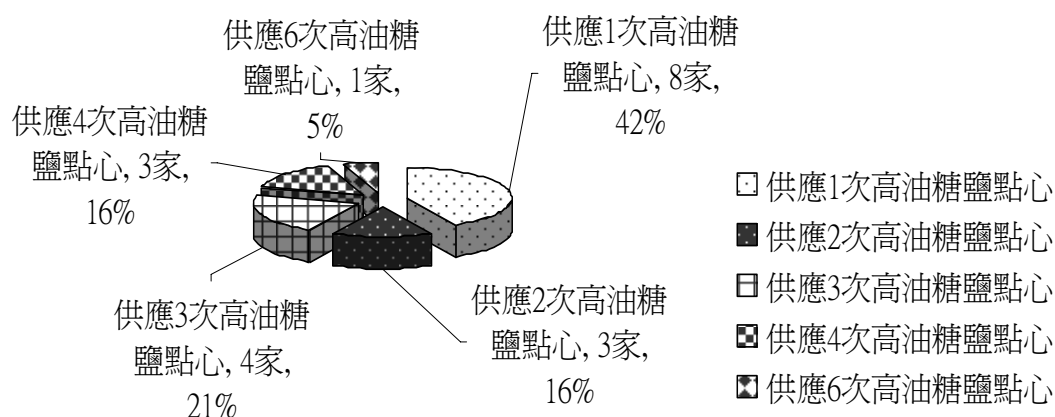


圖 4-1-1 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖

由表 4-1-2 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心現況。10 次點心裡供應高油糖鹽點心 0 次的幼稚園有 K13、K15、K16，供應高油

糖鹽點心 1 次的幼稚園有 K14、K19，供應高油糖鹽點心 2 次的幼稚園有 K1、K5、K10、K11、K18，供應高油糖鹽點心達 3 次的幼稚園有 K2~K4、K7、K9、K10、K17，供應高油糖鹽點心高達 4 次的幼稚園有 K6、K8。由上述結果得知，K2、K3、K4、K6、K7、K8、K9、K10、K17 等 9 家公立幼稚園，超過董氏基金會建議幼稚園每週 10 次點心中不宜超過 3 次高油糖鹽點心的建議值。

表 4-1-2 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心次數表

| 點心總次數 | 供應高油糖鹽點心次數 | 公立幼稚園               |
|-------|------------|---------------------|
| 10    | 0          | K13、K15、K16         |
| 10    | 1          | K14、K19             |
| 10    | 2          | K1、K5、K10、K11、K18   |
| 10    | 3          | K2~K4、K7、K9、K10、K17 |
| 10    | 4          | K6、K8               |

由圖 4-1-2 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心現況。無供應高油糖鹽點心為 3 家佔 16%，供應 1 次高油糖鹽點心為 2 家佔 11%，供應 2 次高油糖鹽點心為 5 家佔 26%，供應 3 次高油糖鹽點心為 7 家佔 36%，供應 4 次高油糖鹽點心為 2 家佔 11%。不宜超過 3 次高油糖鹽點心建議值的幼稚園，主要供應蛋糕、薯條、蛋餅等高油糖鹽點心。

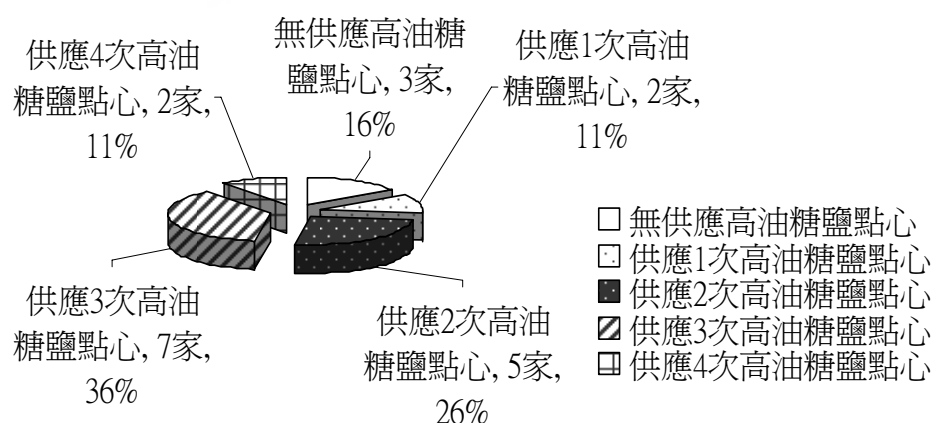


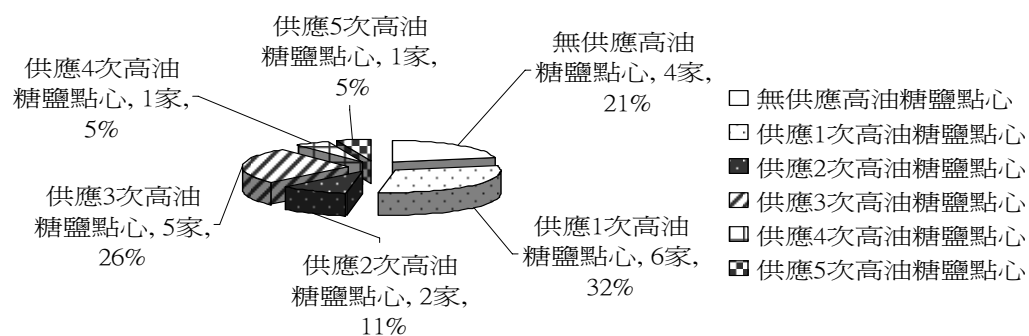
圖 4-1-2 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖

由表 4-1-3 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心現況。10 次點心裡供應高油糖鹽點心 0 次的幼稚園有 K3、K13~K15，供應高油糖鹽點心 1 次的幼稚園有 K2、K11、K12、K16、K17、K19，供應高油糖鹽點心 2 次的幼稚園有 K8、K18，供應高油糖鹽點心達 3 次的幼稚園有 K1、K4、K5、K7、K9，供應高油糖鹽點心 4 次的幼稚園有 K6，供應高油糖鹽點心 5 次的幼稚園有 K10。由上述結果得知，K1、K4、K5、K6、K7、K9、K10 等 7 家公立幼稚園，超過董氏基金會建議幼稚園每週 10 次點心中不宜超過 3 次高油糖鹽點心的建議值。

**表 4-1-3 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心次數表**

| 點心總次數 | 供應高油糖鹽點心次數 | 公立幼稚園                  |
|-------|------------|------------------------|
| 10    | 0          | K3、K13~K15             |
| 10    | 1          | K2、K11、K12、K16、K17、K19 |
| 10    | 2          | K8、K18                 |
| 10    | 3          | K1、K4、K5、K7、K9         |
| 10    | 4          | K6                     |
| 10    | 5          | K10                    |

由圖 4-1-3 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心現況。無供應高油糖鹽點心為 4 家佔%，供應 1 次高油糖鹽點心為 6 家佔%，供應 2 次高油糖鹽點心為 2 家佔%，供應 3 次高油糖鹽點心為 5 家佔%，供應 4 次高油糖鹽點心為 1 家佔%，供應 5 次高油糖鹽點心為 1 家佔%。不宜超過 3 次高油糖鹽點心建議值的幼稚園，主要供應蛋糕、薯條、蛋餅等高油糖鹽點心。



**圖 4-1-3 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應高油糖鹽點心次數與百分比之比例圖**

由表 4-1-14 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應高油糖鹽點心現況。第一週供應高油糖鹽點心三次以上為 K2~K4、K6、K8、K10、K18、K19 共 8 家幼稚園。第二週供應高油糖鹽點心三次以上為 K2~K4、K6~K9、K12、K17 共 9 家幼稚園。第四週供應高油糖鹽點心三次以上為 K1、K4~K7、K9、K10 共 7 家幼稚園。主要供應的高油糖鹽點心以雞塊、蛋糕、炸薯條、奶酥厚片吐司、蛋餅與夾心餅乾為主。就整體顯示，四成以上（42.1%）的幼稚園供應 3 次以上高油糖鹽點心給幼兒食用。

研究結果與由董氏基金會與教育部、內政部兒童局調查的「95 年幼兒園餐點營養品質現況調查」，幼稚園供應高油糖鹽點心常見的為蛋糕類、奶酥麵包是相符合的。

由上述結論得知，幼稚園供應的高油糖鹽點心大都是外購點心，建議幼稚園能儘量自行烹調製作點心，若外購時避免高油糖鹽的點心，新鮮的蔬果與 100% 牛奶製品都是很好的選擇。

**表 4-1-4 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月每週供應 3 次高油糖鹽點心為四成之幼稚園。**

| 選項  | 總園數 | 3 次以上的園數 | 百分比   |
|-----|-----|----------|-------|
| 第一週 | 19  | 8        | 42.1% |
| 第二週 | 19  | 9        | 47.3% |
| 第四週 | 19  | 7        | 36.8% |
| 平均  |     |          | 42.1% |

## 二、金門縣公立幼稚園九十五年 12 月點心供應咖啡因飲品現況

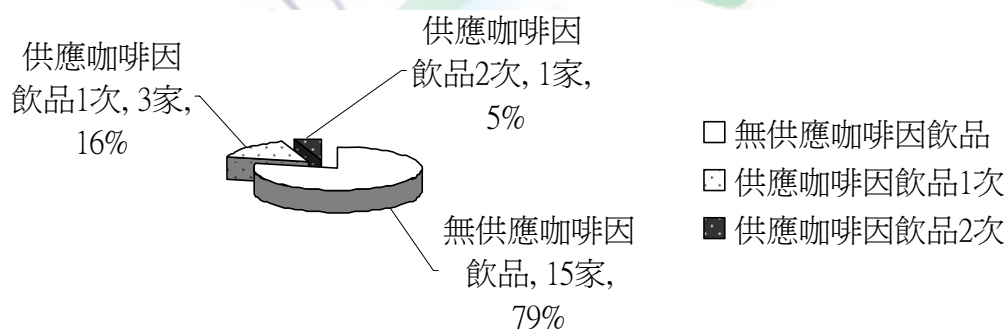
由表 4-1-5 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品現況。供應咖啡因飲品 0 次的幼稚園有 K1~K4、K6~K7、K9~K12、K15~K19，供應咖啡因飲品 1 次的幼稚園有 K5、K13、K14，供應咖啡因飲品 2 次的幼稚園有 K8。

由上述結果顯示，K8 一週供應咖啡因飲品 2 次為最高。

**表 4-1-5 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品次數表**

| 點心總次數 | 供應咖啡因飲品次數 | 公立幼稚園                      |
|-------|-----------|----------------------------|
| 10    | 0         | K1~K4、K6、K7、K9~K12、K15~K19 |
| 10    | 1         | K5、K13、K14                 |
| 10    | 2         | K8                         |

由圖 4-1-4 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品現況。無供應咖啡因飲品為 15 家佔 79%，供應咖啡因飲品 1 次為 3 家佔 16%，供應咖啡因飲品 2 次為 1 家佔 5%。由上述結果顯示，K8 一週供應咖啡因飲品 2 次為最高，主要供應紅茶。



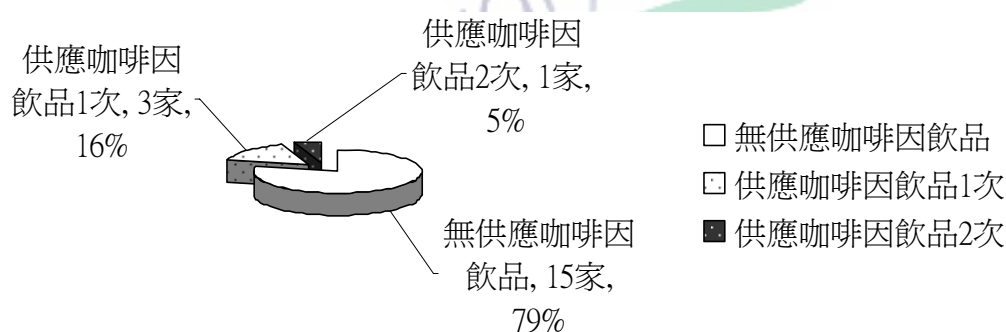
**圖 4-1-4 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖**

由表 4-1-6 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應咖啡因飲品現況。供應咖啡因飲品 0 次的幼稚園有 K1~K5、K7、K9~K17，供應咖啡因飲品 1 次的幼稚園有 K6、K18、K19，供應咖啡因飲品 2 次的幼稚園有 K8。由上述結果顯示，K8 一週供應咖啡因飲品 2 次為最高。

**表 4-1-6 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應咖啡因飲品次數表**

| 點心總次數 | 供應咖啡因飲品次數 | 公立幼稚園           |
|-------|-----------|-----------------|
| 10    | 0         | K1~K5、K7、K9~K17 |
| 10    | 1         | K6、K18、K19      |
| 10    | 2         | K8              |

由圖 4-1-5 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應咖啡因飲品現況。無供應咖啡因飲品為 15 家佔 79%，供應咖啡因飲品 1 次為 3 家佔 16%，供應咖啡因飲品 2 次為 1 家佔 5%。由上述結果顯示，K8 一週供應咖啡因飲品 2 次為最高，主要供應紅茶。



**圖 4-1-5 金門縣公立幼稚園 95 年 12 第二週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖**

由表 4-1-7 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品現況。供應咖啡因飲品 0 次的幼稚園有 K1~K5、K7、K9~K12、K15、K17、K18，供應咖啡因飲品 1 次的幼稚園有 K6、K8、K13、K14、K16、K19。由上述結果顯示，K6、K8、K13~K14、K16、K19 一週供應咖啡因飲品 1 次為最高。

**表 4-1-7 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品次數表**

| 點心總次數 | 供應咖啡因飲品次數 | 公立幼稚園                       |
|-------|-----------|-----------------------------|
| 10    | 0         | K1~K5、K7、K9~K12、K15、K17、K18 |
| 10    | 1         | K6、K8、K13、K14、K16、K19       |

由圖 4-1-6 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品現況。無供應咖啡因飲品為 13 家佔 68%，供應咖啡因飲品 1 次為 6 家佔 32%。由上述結果顯示，K6、K8、K13~K14、K16、K19 一週供應咖啡因飲品 1 次為最高，主要供應紅茶、綠茶、珍珠奶茶、巧克力乳。

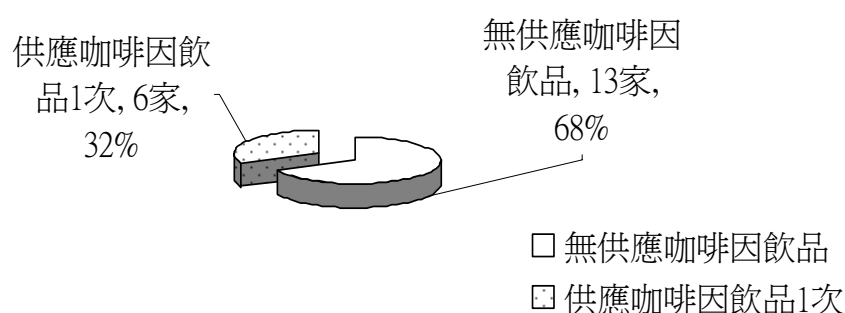


圖 4-1-6 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應咖啡因飲品次數與百分比之比例圖

由表 4-1-8 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應咖啡因飲品現況。供應咖啡因飲品 0 次的幼稚園有 K1~K4、K7、K9~K12 與 K17，供應咖啡因飲品 1 次的幼稚園有 K5、K15 與 K18，供應咖啡因飲品 2 次的幼稚園有 K6 與 K16，供應咖啡因飲品 3 次的幼稚園有 K13 與 K14，供應咖啡因飲品 4 次的幼稚園有 K19，供應咖啡因飲品 7 次的幼稚園有。由上述結果顯示，K8 供應咖啡因飲品 7 次為最高，K19 供應咖啡因飲品 4 次為次高。

表 4-1-8 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應咖啡因飲品次數表

| 點心總次數 | 供應咖啡因飲品次數 | 公立幼稚園               |
|-------|-----------|---------------------|
| 40    | 0         | K1~K4、K7、K9~K12、K17 |
| 40    | 1         | K5、K15、K18          |
| 40    | 2         | K6、K16              |
| 40    | 3         | K13、K14             |
| 40    | 4         | K19                 |
| 40    | 7         | K8                  |

由圖 4-1-7 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應咖啡因飲品現況。無供應咖啡因飲品為 10 家佔%，供應咖啡因飲品 1 次以上為 9 家佔%。主要供應紅茶、綠茶、巧克力等咖啡因飲品。就整體顯示，四成以上（47%）的金門縣公立幼稚園供應咖啡因飲品給幼兒飲用。

研究結果與由董氏基金會與教育部、內政部兒童局調查的「95 年幼兒園餐點營養品質現況調查」，幼稚園供應咖啡因飲品常見的為紅茶、奶茶、珍珠奶茶、茉香綠茶、茶凍、咖啡凍是相符的。

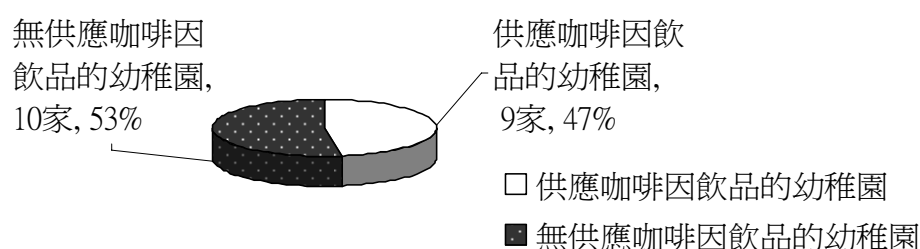


圖 4-1-7 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含咖啡因飲品幼稚園之比例圖

### 三、金門縣公立幼稚園九十五年 12 月點心供應含糖飲料現況

由表 4-1-9 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料現況。供應含糖飲料 0 次的幼稚園有 K1~K3、K9~K12、K15~K17，供應含糖飲料 1 次的幼稚園有 K4、K5、K7、K13、K14、K18、K19，供應含糖飲料 2 次的幼稚園有 K6，供應含糖飲料 3 次的幼稚園有 K8。由上述結果顯示，K8 一週供應含糖飲料 3 次為最高。

表 4-1-9 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料次數表

| 點心總次數 | 供應含糖飲料次數 | 公立幼稚園                    |
|-------|----------|--------------------------|
| 10    | 0        | K1~K3、K9~K12、K15~K17     |
| 10    | 1        | K4、K5、K7、K13、K14、K18、K19 |
| 10    | 2        | K6                       |
| 10    | 3        | K8                       |

由圖 4-1-8 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料現況。無供應含糖飲料為 10 家佔 53%，供應含糖飲料 1 次為 7 家佔 37%，供應含糖飲料 2 次為 1 家佔 5%，供應含糖飲料 3 次為 1 家佔 5%。由上述結果顯示，K8 一週供應含糖飲料 3 次為最高，主要供應紅茶。

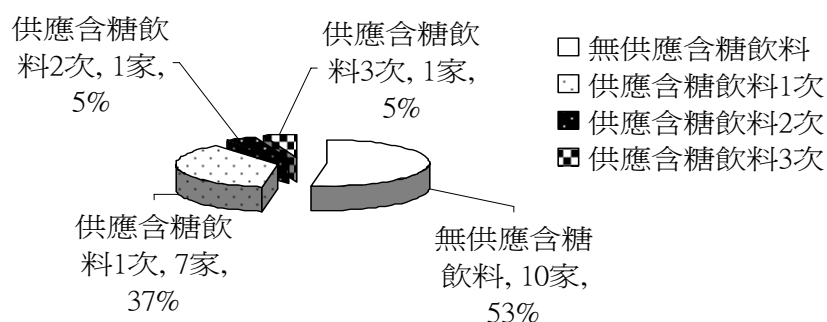


圖 4-1-8 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第一週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖

由表 4-1-10 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應含糖飲料現況。供應含糖飲料 0 次的幼稚園有 K1~K5、K7、K9~K18，供應含糖飲料 1 次的幼稚園有 K19，供應含糖飲料 2 次的幼稚園有 K6 與 K8。由上述結果顯示，K6 與 K8 一週供應含糖飲料 2 次為最高。

表 4-1-10 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應含糖飲料次數表

| 點心總次數 | 供應含糖飲料次數 | 公立幼稚園           |
|-------|----------|-----------------|
| 10    | 0        | K1~K5、K7、K9~K18 |
| 10    | 1        | K19             |
| 10    | 2        | K6、K8           |

由圖 4-1-9 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第二週供應含糖飲料現況。無供應含糖飲料為 16 家佔 84%，供應含糖飲料 1 次為 1 家佔 5%，供應含糖飲料 2 次為 2 家佔 11%。由上述結果顯示，K6 與 K8 一週供應含糖飲料 2 次為最高，主

要供應紅茶、奶茶、養樂多。

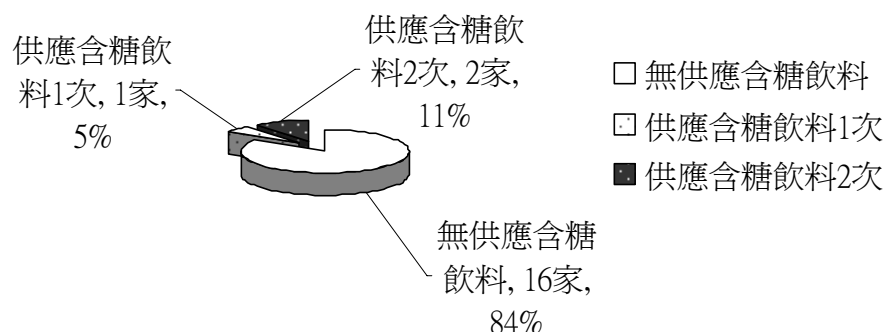


圖 4-1-9 金門縣公立幼稚園 95 年 12 第二週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖

由表 4-1-11 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應含糖飲料現況。供應含糖飲料 0 次的幼稚園有 K1~K3、K5、K7、K9~K13、K15~K17，供應含糖飲料 1 次的幼稚園有 K4、K8、K14、K18、K19，供應含糖飲料 2 次的幼稚園有 K6。由上述結果顯示，K6 一週供應含糖飲料 2 次為最高。

表 4-1-11 金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應含糖飲料次數表

| 點心總次數 | 供應含糖飲料次數 | 公立幼稚園                      |
|-------|----------|----------------------------|
| 10    | 0        | K1~K3、K5、K7、K9~K13、K15~K17 |
| 10    | 1        | K4、K8、K14、K18、K19          |
| 10    | 2        | K6                         |

由圖 4-1-10 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月第四週供應含糖飲料現況。無供應含糖飲料為 13 家佔 69%，供應含糖飲料 1 次為 5 家佔 26%，供應含糖飲料 2 次為 1 家佔 5%。由上述結果顯示，K6 一週供應含糖飲料 2 次為最高，主要供應奶茶、養樂多。

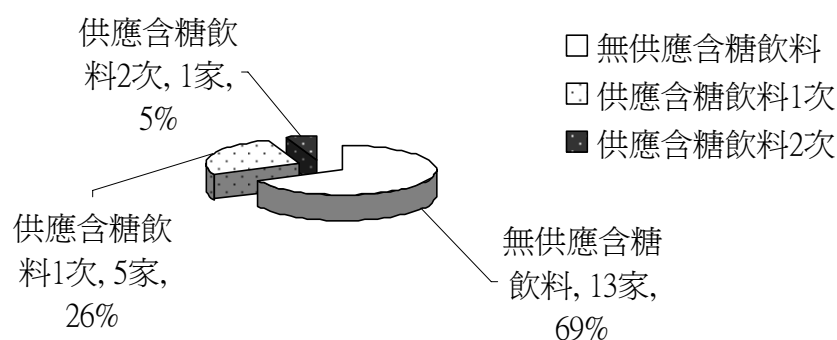


圖 4-1-10 金門縣公立幼稚園 95 年 12 第四週供應含糖飲料次數與百分比之比例圖

由表 4-1-12 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應含糖飲料現況。供應含糖飲料 0 次的幼稚園有 K1、K3、K9~K12 與 K17，供應含糖飲料 1 次的幼稚園有 K2、K5、K15、K16 與 K18，供應含糖飲料 2 次的幼稚園有 K4、K7、K13 與 K19，供應含糖飲料 3 次的幼稚園有 K14，供應含糖飲料 7 次的幼稚園有 K6，供應含糖飲料 9 次的幼稚園有 K8。由上述結果顯示，K8 供應含糖飲料 9 次為最高，K14 供應含糖飲料 7 次為次高

表 4-1-12 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含糖飲料次數表

| 點心總次數 | 供應咖啡飲品次數 | 公立幼稚園             |
|-------|----------|-------------------|
| 40    | 0        | K1、K3、K9~K12、K17  |
| 40    | 1        | K2、K5、K15、K16、K18 |
| 40    | 2        | K4、K7、K13、K19     |
| 40    | 3        | K14               |
| 40    | 7        | K6                |
| 40    | 9        | K8                |

由圖 4-1-11 可以得知，金門縣公立幼稚園 95 年 12 月供應含糖飲料現況。無供應含糖飲料為 7 家佔%，供應含糖飲料 1 次以上為 12 家佔%。主要供應紅茶養樂多等含糖飲料。就整體顯示，六成以上（63%）的金門縣公立幼稚園供應含糖飲料給幼兒飲用

研究結果與由董氏基金會與教育部、內政部兒童局調查的「95 年幼兒園餐點

營養品質現況調查」，幼稚園供應含糖飲料常見的為奶茶、紅茶、冬瓜茶、稀釋果汁、綠茶、水果醋、多多系列等是相符合的。

從上述結果得知紅茶含有咖啡因與糖的飲料，長期大量喝幼童可能會造成蛀牙、肥胖、注意力不集中、智力發展…等不良影響，應避免提供。幼兒所需鈣質為成人的二至四倍，而牛奶及其製品是最佳的鈣質來源，可每週提供三次以上。幼兒身體內的水分佔體重的比率較成人高，需要多提倡與鼓勵喝白開水，促進營養素的代謝、排泄與調解體溫。

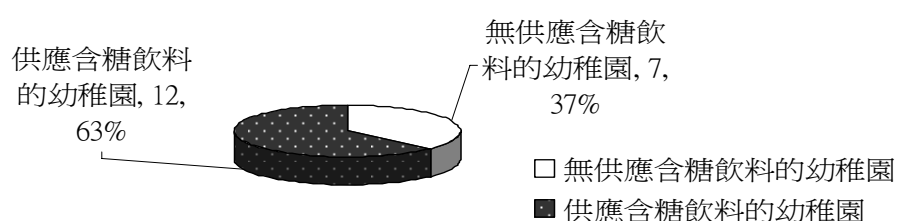


圖 4-1-11 金門縣公立幼稚園九十五年 12 月供應含糖飲料幼稚園之比例圖

## 第二節 點心實施現況

本節旨在呈現金門縣公立幼稚園點心實施現況，透過金門縣公立幼稚園 19 家，點心設計者人數共 37 人，採全面性普查方式，得到有效問卷 37 份與 3 位點心設計者的訪談，在點心設計者之背景與職責、點心設計表之規劃情形、點心製備現況、點心採購現況、研習課程與時間需求等結果進行陳述與討論。

由如表4-2-2可以得知，金門縣公立幼稚園點心設計者的基本資料，點心設計者以女性為主佔86.5%，年齡層以30~40歲為最多佔32.4%，服務年資以5年以下的為最多佔56.8%，教育背景以大專院校為最多佔86.5%，服務幼稚園班級數以5~10班佔37.8%為最多。以次數分配表及百分比呈現其結果。

表 4-2-1 金門縣公立幼稚園點心設計者基本資料次數分配表

| 項目     | 基本資料   | 人數 | 百分比  | 合計 |
|--------|--------|----|------|----|
| 性別     | 男      | 5  | 13.5 | 37 |
|        | 女      | 32 | 86.5 |    |
| 年齡     | 30歲以下  | 7  | 18.9 | 37 |
|        | 30~40歲 | 12 | 32.4 |    |
|        | 41~50歲 | 10 | 27.0 |    |
|        | 50歲以上  | 8  | 21.6 |    |
| 年資     | 5年以下   | 21 | 56.8 | 37 |
|        | 6~10年  | 1  | 2.7  |    |
|        | 11~20年 | 4  | 10.8 |    |
|        | 21年以上  | 11 | 29.7 |    |
| 教育背景   | 研究所    | 3  | 8.1  | 37 |
|        | 大專院校   | 32 | 86.5 |    |
|        | 高中職    | 2  | 5.4  |    |
| 幼稚園班級數 | 1班     | 8  | 21.6 | 37 |
|        | 2班     | 11 | 29.7 |    |
|        | 4班     | 1  | 2.7  |    |
|        | 5~10班  | 14 | 37.8 |    |
|        | 10~20班 | 3  | 8.1  |    |

由表4-2-2可以得知，訪談對象為幹事、護士及教師各1名共3名，3名皆為女性，教育程度普遍為大專院校，服務幼稚園分別為小型、中型、大型學校，點心設計職責年資都在5年以下。

**表 4-2-2 訪談基本資料一覽表**

| 代 號 | 職 別 | 性 別 | 學 歷                  | 背 景 簡 介                          |
|-----|-----|-----|----------------------|----------------------------------|
| A   | 幹事  | 女   | 國立屏東科技大學<br>生活應用科學系所 | 小型學校，班級數為 1 班。<br>點心設計職責年資 5 年。  |
| N   | 護士  | 女   | 空中行專<br>行政科系         | 大型學校，班級數為 18 班。<br>點心設計職責年資 1 年。 |
| T   | 教師  | 女   | 台中師範學院<br>幼兒教育學系     | 中型學校，班級數為 4 班。<br>點心設計職責年資 1 年。  |

## 一、點心設計之背景與職責

### （一）點心設計職責之背景

從表 4-2-3 結果發現，由幹事負責點心設計為最高（47.5%），其次依序為教師（45.0%）、護士（7.5%）。但 K1 點心設計者為護士 1 位、幹事 2 位有複選，實際點心設計者幹事 18 人、教師 18 人、護士 1 人，共 37 人。

**表 4-2-3 點心設計職責之背景次數分配表（複選題）**

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 幹事 | 19 | 47.5% |
| 教師 | 18 | 45.0% |
| 護士 | 3  | 7.5%  |

### （二）幹事兼任行政工作之情形

從表 4-2-4 結果發現，幹事兼任人事為最高（43.8%），其次依序為出納（37.5%）、圖書管理（9.4%）、其他（9.4%）。

表 4-2-4 幹事兼任行政工作之情形次數分配表（跳題）

| 選項   | 次數 | 百分比   |
|------|----|-------|
| 人事   | 14 | 43.8% |
| 出納   | 12 | 37.5% |
| 圖書管理 | 3  | 9.4%  |
| 其他   | 3  | 9.4%  |

### （三）教師將健康概念與營養教育融入課程之情形

從表 4-2-5 果發現，點心設計者 37 人，教師 18 人皆有將健康概念與營養教育融入課程之中。

表 4-2-5 教師將健康概念與營養教育融入課程之情形次數分配表（跳題）

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 無  | 19 | 51.4% |
| 有  | 18 | 48.6% |

### （四）點心經費

由表 4-2-6 結果發現，一次點心經費 13 元是否足夠以尚可（70.3%）為最高，次依序為不足（16.2%）、尚可（13.5%）。

由訪談得知：

人數多一次點心 13 元經費還可以，人數少真的有點困難，本校一直是人數少，購買食材自行烹調 13 元勉強足夠，如果買一人一份的能買的種類並不多，因為物價一直調漲，離島的物品由台灣配送到商店，價錢相對也會稍微偏高。

（A-960409-6）

足夠。大型學校經費足，且早上點心由工友烹煮，食材與量控制得宜。

（N-960409-6）

目前費用勉強是可以。其實目前面臨到早上點心若是粥品時，會有湯湯水水的感覺。所以基於提升點心的品質與讓小朋友吃的更豐富與健康的原則下，希望經費更充裕。(T-960409-6)

表 4-2-6 點心經費次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 夠  | 5  | 13.5% |
| 尚可 | 26 | 70.3% |
| 不足 | 6  | 16.2% |

#### (五) 餐點表建立檔案之情形

由表4-2-7結果發現，點心表每學期是否有建立檔案以有（83.8%）為最高，無建立檔案的為（16.2%）。

由訪談得知：

點心表一定建電子檔案，供日後參考或改進。(A-960409-7)

有建電子檔案與紙本資料夾。(N-960409-7)

以建電子檔。並呈報後作為園務的點心資料。(T-960409-7)

表 4-2-7 餐點表建立檔案之情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 有  | 31 | 83.8% |
| 無  | 6  | 16.2% |

#### (六) 營養師簽證餐點表之情形

由表 4-2-8 結果發現，請營養師簽證餐點表之情形以無（100%）為最高，亦即全部的餐點表未經營養師簽證。

表 4-2-8 營養師簽證餐點表之情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比  |
|----|----|------|
| 有  | 0  | 0%   |
| 無  | 37 | 100% |

(七) 餐點表定時公佈給家長之情形

由表 4-2-9 結果發現，餐點表定時公佈之情形以經常有（73.5%）為最高，次依序為無（10.8%）、偶爾（16.2%）。

表 4-2-9 餐點表定時公佈給家長之情形次數分配表

| 選項  | 次數 | 百分比   |
|-----|----|-------|
| 經常有 | 27 | 73.5% |
| 偶爾  | 4  | 10.8% |
| 無   | 6  | 16.2% |

(八) 給家長餐點表，附有幼兒飲食生活教育、食品添加物及台灣季節性蔬果漁產等相關知識之分享

由表 4-2-10 結果發現，給家長餐點表，附有幼兒飲食生活教育相關知識之宣導或食品添加物的危害與台灣季節性蔬果漁產等相關知識之分享以無分享（54.1%）為最高，次依序為偶爾（32.4%）、經常有（13.5%）。

表 4-2-10 給家長餐點表，附有幼兒飲食生活教育、食品添加物及台灣季節性蔬果漁產等相關知識之分享情形次數分配表

| 選項  | 次數 | 百分比   |
|-----|----|-------|
| 經常有 | 5  | 13.5% |
| 偶爾  | 12 | 32.4% |
| 無   | 20 | 54.1% |

#### （九）餐點表有標示熱量與營養成分之分析情形

由表 4-2-11 結果發現，餐點表有標示熱量與營養成分之分析以無（100%）為最高，亦即全部的餐點表未經營養師簽證。

表 4-2-11 餐點表有標示熱量與營養成分之分析情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比  |
|----|----|------|
| 有  | 0  | 0%   |
| 無  | 37 | 100% |

#### （十）食品營養或餐點設計之專業訓練背景之情形

由表 4-2-12 結果發現，點心設計者有食品營養或餐點設計之專業背景以參加訓練課程或研習（35.0%）為最高，次依序為在學期間修課（32.5%）、無（32.5%）。

由訪談得知：

有，本身所學是幼教，也有幼教教學經驗，求學期間修得幼稚教育相關學分，具教師資格。（A-960409-9）

有，曾經在學期間修『營養學』的課程。（N-960409-9）

有，大學時曾經修習『幼兒餐點與營養』的課程。（T-960409-9）

表 4-2-12 食品營養或餐點設計之專業訓練背景次數分配表（複選題）

| 選項        | 次數 | 百分比   |
|-----------|----|-------|
| 在學期間修課    | 13 | 32.5% |
| 參加訓練課程或研習 | 14 | 35.0% |
| 無         | 13 | 32.5% |

## 二、點心設計表之規劃情形

### (一) 點心設計方法

從表 4-2-13 結果發現，點心設計者在設計點心方法自行設計(53.1%)為最高，次依序為參考其他學校點心表(20.3%)、參考書籍(15.6%)、參考營養師設計點心表(6.3%)、其他(4.7%)。

由訪談得知：

盡量求變化，同一種點心一週只吃一次，不會讓幼童有常吃的感覺，配合時令食用當季食材，一週吃 2-3 次水果，每次提供綜合水果盤，讓幼童更喜愛。

(A-960409-4)

點心設計方法是自行設計與參考書籍並上網搜尋相關資料。(N-960409-4)

每週一至五的上午菜單固定，如週一為粥品、週二是固體食物、週三甜點、週四麵食、週五湯品；再就每週菜單去做菜色變化，開成 10 週左右的循環菜單，並因應季節或節慶調整。下午點心則以時令水果、牛奶與西點做每週的循環菜單。(T-960409-4)

表 4-2-13 點心設計方法次數分配表（複選題）

| 選項         | 次數 | 百分比   |
|------------|----|-------|
| 自行設計       | 34 | 53.1% |
| 參考書籍       | 10 | 15.6% |
| 參考其他學校點心表  | 13 | 20.3% |
| 參考營養師設計點心表 | 4  | 6.3%  |
| 其他         | 3  | 4.7%  |

### (二) 規劃點心表之方式

由表 4-2-14 結果發現，規劃點心表的方式以月點心表(56.8%)為最高，次依

序為週點心表（32.4%）、其他（5.4%）、循環一週（2.7%）、循環 10 天（2.7%）。

由訪談得知：

以週為單位設計（編碼：A-960409-4）

規劃點心表是採月點心表並不是循環週期。早上點心大都由有丙級技術士執照的工友烹煮熱食，下午點心則委外廠商。（N-960409-4）

上午開成 10 週左右的循環菜單，下午點心則每週的循環菜單。（T-960409-4）

表 4-2-14 規劃點心表之方式次數分配表（複選題）

| 選項      | 次數 | 百分比   |
|---------|----|-------|
| 週點心表    | 12 | 32.4% |
| 月點心表    | 21 | 56.8% |
| 循環一週    | 1  | 2.7%  |
| 循環 10 天 | 1  | 2.7%  |
| 其他      | 2  | 5.4%  |

### （三）點心設計會考慮與正餐供應內容搭配之情形

由表 4-2-15 結果發現，點心設計會考慮與正餐供應內容之情形以有（48.6%）為最高，次依序為無（27.0%）、偶爾（24.3%）。

表 4-2-15 點心設計會考慮與正餐供應內容之情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 有  | 18 | 48.6% |
| 偶爾 | 9  | 24.3% |
| 無  | 10 | 27.0% |

#### (四) 點心設計考慮食物的季節性、營養成分及熱量之情形

由表 4-2-16 結果發現，點心設計時會考慮食物的季節性、營養成分及熱量之情形以經常有（64.9%）為最高，次依序為偶爾（32.4%）、無（2.7%）。

由訪談得知：

營養衛生是首要重點，其次要符合孩子的營養需求及口味。(A-960409-5)

會避免油炸的食物與含咖啡因的飲品。(N-960409-5)

食材是否與食材配合，還有運送到食用的點心保溫保鮮。(T-960409-5)

表 4-2-16 點心設計會考慮食物的季節性、營養成分及熱量之情形次數分配表

| 選項  | 次數 | 百分比   |
|-----|----|-------|
| 經常有 | 24 | 64.9% |
| 偶爾  | 12 | 32.4% |
| 無   | 1  | 2.7%  |

#### (五) 點心設計時考慮食品安全之情形

由表4-2-17結果發現，點心設計時會考慮食品安全之情形以經常有（64.9%）為最高，次依序為偶爾（32.4%）、無（2.7%）。

表 4-2-17 點心設計時考慮食品安全之情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 有  | 34 | 91.9% |
| 偶爾 | 3  | 8.1%  |
| 無  | 0  | 0%    |

### 三、點心製備現況

#### (一) 點心烹飪製作者

由表4-2-18結果發現，點心烹飪製作者以工友自製兼部分委外廠商（48.6%）為最高，次依序為廚工自製兼委外廠商（24.3%）、幹事自製兼外購（16.2%）、全部委外廠商（10.8%）。

由訪談得知：

早上點心大都由有丙級技術士執照的工友烹煮熱食，下午點心則委外廠商。

#### (N-960409-4)

自己偶爾與保育組長及工友協調，另有二位點心設計的幹事就不是那麼的清楚。當月負責點心設計者要兼具點心採購與驗收業務並不適，且自己對食物的採買經驗與知能不足，所以感不能勝任。(N-960409-3)

表 4-2-18 點心烹飪製作者次數分配表

| 選項          | 次數 | 百分比   |
|-------------|----|-------|
| 幹事自製兼外購     | 6  | 16.2% |
| 教師自製兼外購     | 0  | 0%    |
| 全部委外廠商      | 4  | 10.8% |
| 工友自製兼部分委外廠商 | 18 | 48.6% |
| 廚工自製兼委外廠商   | 9  | 24.3% |
| 其他          | 0  | 0%    |

#### (二) 點心烹飪者具有丙級技術士執照之情形

由表4-2-19結果發現，點心烹飪者具有中餐烹調丙級技術士執照（81.1%）為最高，其次為無（18.9%）

由訪談得知：

早上點心大都由有丙級技術士執照的工友烹煮熱食。(N-960409-4)

表 4-2-19 點心烹飪者具有丙級技術士執照之情形次數分配表

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 有  | 30 | 81.1% |
| 無  | 7  | 18.9% |

### (三) 幼兒用點心時的盛添與分發者

由表4-2-20結果發現，幼兒用點心時的盛添與分發者以教師(61.53%)為最高，次依序為教師與幼生(30.80%)、幹事(7.7%)。

表 4-2-20 幼兒用點心時的盛添與分發者次數分配表(複選題)

| 選項    | 次數 | 百分比    |
|-------|----|--------|
| 幹事    | 3  | 7.7%   |
| 教師    | 24 | 61.53% |
| 教師與幼生 | 12 | 30.80% |
| 幼生    | 0  | 0%     |
| 廚工    | 0  | 0%     |
| 其他    | 0  | 0%     |

### (四) 幼生餐具的清洗之情形

由表4-2-21結果發現，幼兒用點心時的盛添與分發者以教師(61.53%)為最高，次依序為教師與幼生(30.80%)、幹事(7.7%)

**表 4-2-21 幼生餐具的清洗之情形次數分配表（複選題）**

| 選項  | 次數 | 百分比   |
|-----|----|-------|
| 幹事  | 4  | 10.3% |
| 教師  | 3  | 7.7%  |
| 家長  | 28 | 71.8% |
| 工友  | 1  | 2.6%  |
| 廚工  | 2  | 5.1%  |
| 洗碗機 | 0  | 0%    |
| 其他  | 1  | 2.6%  |

#### （五）廚房設備與工具符合點心製備所需之情形

由表4-2-22結果發現，廚房設備與工具符合點心製備所需以尚可（54.1%）為最高，次依序為是（40.5%）、否（5.4%）

**表 4-2-22 廚房設備與工具符合點心製備所需之情形次數分配表**

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 是  | 15 | 40.5% |
| 尚可 | 20 | 54.1% |
| 否  | 2  | 5.4%  |

#### （六）依餐點表烹煮確實執行度

由表 4-2-23 結果發現，依餐點表烹煮確實執行之情形以偶爾有所變動（59.5%）為最高，次依序為依照餐點表烹煮（40.5%）、經常有所變動（0%）。

**表 4-2-23 依餐點表烹煮確實執行度次數分配表**

| 選項      | 次數 | 百分比   |
|---------|----|-------|
| 依照餐點表烹煮 | 15 | 40.5% |
| 偶爾有所變動  | 22 | 59.5% |
| 經常有所變動  | 0  | 0%    |

### （七）餐點製作上的困境

從表 4-2-24 結果發現，目前在餐點製作上面臨的困境以因離島關係食材不易控制與取得（35.4%）為最高，次依序為人手不足（29.2%）、健康營養適宜的食譜不易取得（20.8%）、經費不足（8.3%）、設備欠缺（4.2%）、其他（2.1%）。由訪談得知：

因為是在離島的離島小金門，食材比較不易取得，不過還是能設計出具變化的點心。（A-960409-2）

目前尚有負責的幼兒保健工作業務，在時間調配上較不易。希望中正能順利的招募到營養師，能協助學區的餐點核證與諮詢協助。期望教育局能有優良餐點表的資源共享。（N-960409-2）

要考慮食材的時令性與價格的配合，且要考慮幼兒的接受度，並讓點心多變化才不會厭煩。（T-960409-2）

表 4-2-24 餐點製作上的困境次數分配表（複選題）

| 選項              | 次數 | 百分比   |
|-----------------|----|-------|
| 經費不足            | 4  | 8.3%  |
| 人手不足            | 14 | 29.2% |
| 設備欠缺            | 2  | 4.2%  |
| 因離島關係，食材不易控制與取得 | 17 | 35.4% |
| 健康營養適宜的食譜不易取得   | 10 | 20.8% |
| 其他              | 1  | 2.1%  |

#### 四、點心採購現況

##### (一) 點心採購之工作職責

由表4-2-25結果發現，點心採購的工作以委外廠商（32.8%）為最高，次依序為幹事（25.4%）、工友（25.4%）、廚工（9.0%）、其他（4.5%）、教師（3.0%）。

由訪談得知：

大部份都由自己採購，採購回來必須與製作者溝通，溝通良好，而且製作過程也會了解量的控制、烹調的衛生、口味是否合宜、食用者的喜好…等等。

(A-960409-3)

當月負責點心設計者要兼具點心採購與驗收業務並不適，且自己對食物的採買經驗與知能不足，所以感不能勝任。(N-960409-3)

表 4-2-25 點心採購之工作職責次數分配表（複選題）

| 選項   | 次數 | 百分比   |
|------|----|-------|
| 幹事   | 17 | 25.4% |
| 教師   | 2  | 3.0%  |
| 委外廠商 | 22 | 32.8% |
| 工友   | 17 | 25.4% |
| 廚工   | 6  | 9.0%  |
| 其他   | 3  | 4.5%  |

## （二）食品採購之滿意度

由表 4-2-26 結果發現，食品採購滿意度之情形以良好（73.0%）為最高，次依序為尚可（27.0%）、不佳（0%）。

**表 4-2-26 食品採購之滿意次數分配表**

| 選項 | 次數 | 百分比   |
|----|----|-------|
| 良好 | 27 | 73.0% |
| 尚可 | 10 | 27.0% |
| 不佳 | 0  | 0%    |

## （三）食品採購後的驗收負責人

由表4-2-27結果發現，點心採購後的驗收負責人以其他（40.5%）為最高，次依序為教師（35.7%）、幹事（14.3%）、廚工（7.1%）、無驗收（2.4%）。其他（40.5%）驗收人以工友為最高，其次為當月承辦人。

**表 4-2-27 食品採購後的驗收負責人次數分配表（複選題）**

| 選項  | 次數 | 百分比   |
|-----|----|-------|
| 幹事  | 6  | 14.3% |
| 教師  | 15 | 35.7% |
| 營養師 | 0  | 0%    |
| 護士  | 0  | 0%    |
| 廚工  | 3  | 7.1%  |
| 無   | 1  | 2.4%  |
| 其他  | 17 | 40.5% |

## 五、研習課程內容與時間需求

### （一）幼兒餐點設計及幼兒健康與營養課程的必要性

由表 4-2-28 結果發現，點心設計者認為辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養課程的必要性以必要（78.4%）為最高，次依序為可有可無（18.9%）、不需要（2.7%）。

由訪談得知：

有需要。只要有相關、有助益都願意再學習。(A-960409-10)

需要辦理。因為在學期間所學有限。。(N-960409-10)

需要。(T-960409-10)

表 4-2-28 辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養課程的必要性次數分配表

| 選項   | 次數 | 百分比   |
|------|----|-------|
| 必要   | 29 | 78.4% |
| 可有可無 | 7  | 18.9% |
| 不需要  | 1  | 2.7%  |

### （二）研習課程內容與時間需求

由表 4-2-29 結果發現，點心設計者對研習課程內容需求以幼兒餐點與營養及幼兒健康與營養課程（24.3%）為最高，次依序為兒童餐點設計（23.0%）、餐點衛生管理（14.9%）、營養問題與輔導（12.2%）、兒童食品營養（10.8%）、兒童餐點製作（8.1%）、兒童營養學（6.8%）。

由訪談得知：

希望開的研習課程為針對幼兒點心如何設計及營養的需求。(N-960409-10)

如何開出受幼兒歡迎的點心表、哪些食材不宜做為點心？還有循環菜單的利用；並可解說一些公私立幼稚園的菜單實例。(T-960409-10)

避開寒暑假，因為幹事有幼生點心的業務，還兼任其他業務，其他業務如人事業務是寒暑假期間比較忙，不宜安排。每年不定期。理論課程半天或一天，實作或探討課程依課程內容決定。(A-960409-11)

期望辦理的時間週休二日或暑假時段。一年辦一次。一天 8 小時。

(N-960409-11)

學期初辦理研習。每學期一次。一次四小時。(T-960409-11)

表 4-2-29 研習課程內容需求次數分配表（複選題）

| 選項      | 次數 | 百分比   |
|---------|----|-------|
| 幼兒餐點與營養 | 18 | 24.3% |
| 兒童食品營養  | 8  | 10.8% |
| 兒童營養學   | 5  | 6.8%  |
| 兒童餐點設計  | 17 | 23.0% |
| 兒童餐點製作  | 6  | 8.1%  |
| 營養問題與輔導 | 9  | 12.2% |
| 餐點衛生管理  | 11 | 14.9% |
| 其他      | 0  | 0%    |

## 本節小結與討論：

一、金門縣公立幼稚園點心設計者的目前職位為幹事、教師與護士為主。幹事四成以上兼任人事行政工作，教師皆會將營養教育融入課程，七成以上會公佈點心表，五成無在點心表上附上營養、飲食及相關知識之資訊。點心表皆無標示熱量與營養分析及無營養師簽證機制。

根據本研究分析結果可以發現實際點心設計者為教師 18 人、幹事 18 人、護士 1 人，共 37 人；以 19 家公立幼稚園來解說，有 4 家幼稚園點心設計是以老師輪流負責設計點心為主，14 家公立幼稚園是幹事負責點心設計的職責，1 家是護士與幹事輪流負責。點心設計者之專業訓練背景以曾經參加練習課程或研習（35.0%）居多。幹事兼職人事（43.8%）及出納（37.5%）行政工作居多，研究結果與翁麗芳等（2004）離島地區幼兒教育狀況調查研究-以金門、馬祖為例的研究相符。另一結果顯示點心設計者以女性居多，學歷以大專院校與學校服務年資 5 年以下的占大部分。

根據本研究分析結果可以發現教師將健康概念與營養教育融入課程裡，研究結果與林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001b）的研究不相符合。可能的原因是教育部於 2006 年 5 月 25 日函請地方政府教育局請各區督學在視導時能關心餐點品質，辦理相關研習時應加強健康飲食觀念的宣導；辦理午餐訪視及幼教評鑑時請務必將餐點營養納入評核項目。另一則是國幼班輔導團視導時會適時的建議點心的製備方式與

根據結果可以得知點心設計者點心經費是尚可（64.9%），運籌帷幄良好。在點心表經常（73.0%）公佈給家長，附有營養、飲食及相關知識之資訊的則以無（54.1.0%）為普遍情形，點心表皆無標示熱量與營養分析及無營養師簽證機制。

金門縣公立幼稚園點心設計職責分歧，值得教育行政當局規範與釐清。教師將健康概念與營養教育融入課程對幼童有相當大的助益，因幼年時養成的飲食習

慣將影響日後飲食型態的建立。

## 二、點心設計表規劃以自行設計月點心表為主，設計時會考慮與正餐內容搭配、食物季節性、營養成分及熱量與食品安全等多元性的考量。

根據本研究分析結果可以發現點心設計者之設計點心方法以自行設計（53.1%）為最高，規劃點心表的方式以月點心表（56.8%）為最高。點心設計者有（48.6%）在設計時會考慮與正餐內容搭配之情形，在考慮食物季節性、營養成分及熱量與食品安全有（64.9%）。結果與林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001b）研究相符合，常用的設計方法以自行設計的比例最高。

點心設計者需要有受過相關的專業知能學習與訓練，提升對食物的營養成分與價值的認識、瞭解季節性食材、建立良好飲食衛生安全觀念、點心設計原理與製作技能兼具。均衡營養與熱量的供應，符合時令方便取得的食材與價格都會影響點心的品質與變化，製作者及採購者的協調性與專業技能皆會影響食材的新鮮和口味。

點心表的規劃專業化，盡量求變化，以週或月為設計單位，避免重複性太高的點心組合，早上儘量供應熱食，下午可以供應水果與 100% 乳品，補充幼兒鈣質與纖維質的攝取量。建檔點心表與資源共享電子化點心表應建電子檔案與紙本檔案可供參考與改進依據。健全優良點心表的資源共享平台與諮詢服務提供，有賴主管機關的支援與協助。

## 三、點心製備者以工友自製兼部分委外廠商為主，八成以上的烹飪者有丙級技術士執照。點心製作上面臨困境以因離島關係食材不易控制與取得。

根據本研究分析結果點心烹飪製作者以工友自製兼部分委外廠商（48.6%）為最高。烹飪者具有中餐烹調丙級技術士執照有八成以上（81.1%）。綜合上述結果顯示金門地區點心委外廠商與外購情形普遍，而烹飪者具有丙級執照，提升不少點心製備品質。

由結果得知點心製作上面臨困境以因離島關係食材不易控制與取得（35.4%）為最高，次依序為人手不足（29.2%）。特別小金門（烈嶼鄉）的公立幼稚園更是離島中的離島，食材不易控制與取得外，物價一直調漲，離島的物品由台灣配送到商店，價錢相對也會稍微偏高。

根據本研究結果顯示幼兒點心的盛添分發由教師（61.53%）為主，幼生餐具清洗工具由幼童帶回家由家長清洗（71.8%）。

#### 四、點心採購者三成以委外廠商為主，對採購之點心滿意度達七成良好。

根據本研究結果顯示點心採購的工作以委外廠商（32.8%）為最高，點心採購後的驗收負責人以其他（40.5%）為最高點，點心食品採購滿意度之情形以良好（73.0%）。點心採購後的驗收負責人以其他人居高，可能性是因研究者未將工友列為選項。

#### 五、金門縣公立幼稚園點心設計者的專業需求以幼兒餐點與營養及幼兒健康與營養課程為最想研習的主題，研習時間以每學期初一次或週休二日，一次約 4~8 小時的課程。

根據結果顯示點心設計者在學期間所學有限，常喪失參加研習課程機制時間，有 78.4% 的人認同有必要辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養的研習課程。課程規劃能兼具理論課程與實務課程，符合需要與接觸新知進而實作，目前以幼兒餐點與營養及幼兒健康與營養課程為最想研習的主題。

研究者根據訪談整理結果顯示，點心設計者希望教育行政主管機關規劃研習時間，以每學期期初一次或週休二日安排約 4~8 小時的課程。研究結果與林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩（2001b）相符合，在幼兒營養問題及輔導方法為最希望的營養課程內容，週末為最適合上課時段。

吸收新資訊，強化專業知能與技能。求學期間所學有限，日新月異的時代需

要擴展見聞，研習課程包羅萬象，辦理研習單位能規劃理論課程與實務課程能平衡與兼具，時間的安排以每學期期初一次或週休二日安排約 4~8 小時的課程，研習對象應包括公私立幼稚園教師、公私立托兒所教師、幹事、護士、及相關業務人員等人。



## 第五章 結論與建議

本研究係旨在調查金門縣公立幼稚園點心現況的情形。為達研究的目的，首先探討相關文獻，並加以分析整理，以作為本研究之基礎；透過點心表分析、問卷調查及訪談等方式來進行。

收集 19 家金門縣公立幼稚園九十五年 12 月點心表進行分析，瞭解金門縣公立幼稚園供應高油糖鹽點心、咖啡飲品及含糖飲料現況，亦採用問卷調查方式，全面普查金門縣公立幼稚園點心設計者共 37 人為研究樣本，回收與有效問卷率為 100%，並以次數分配表及百分表統計進行分析。另外再以實地立意訪談方式，訪問 3 位點心設計者之意見並歸納整理。

本章依據研究結果歸納出結論並提出建議，以提供主管教育行政機關、點心設計者、未來研究者參考。

### 第一節 結論

在本節中將根據金門縣 19 家公立幼稚點心表分析歸納供應高油糖鹽點心、咖啡因飲品與含糖飲料現況。依現況問卷調查與訪談結果來歸納分析點心設計者之背景與職責、點心設計表之規劃情形、點心製備現況、點心採購現況、研習課程內容與研習時間需求等。

#### 一、金門縣公立幼稚園幼兒點心供應高油糖鹽點心及咖啡因飲品、含糖飲料現況

- (一) 金門縣公立幼稚園四成以上供應高油糖鹽點心以蛋糕類、奶酥麵包為主。
- (二) 金門縣公立幼稚園四成以上供應咖啡因飲品以紅茶、綠茶為主。

(三) 金門縣公立幼稚園六成以上供應含糖飲料以紅茶、養樂多為主。

## 二、金門縣公立幼稚園幼兒點心現況

(一) 金門縣公立幼稚園點心設計者的目前職位為幹事、教師與護士為主。幹事四成以上兼任人事行政工作，教師皆會將營養教育融入課程，七成以上會公佈點心表，五成無在點心表上附上營養、飲食及相關知識之資訊。點心表皆無標示熱量與營養分析及無營養師簽證機制。

(二) 點心設計表規劃以自行設計月點心表為主，設計時會考慮與正餐內容搭配、食物季節性、營養成分及熱量與食品安全等多元性的考量。

(三) 點心製備者以工友自製兼部分委外廠商為主，八成以上的烹飪者有丙級技術士執照。點心製作上面臨困境以因離島關係食材不易控制與取得。

(四) 點心採購者三成以委外廠商為主，對採購之點心滿意度達七成良好。

(五) 金門縣公立幼稚園點心設計者的專業需求以幼兒餐點與營養及幼兒健康與營養課程為最想研習的主題，研習時間以每學期初一次或週休二日，一次約 4~8 小時的課程。

## 第二節 建議

依據上述結論，本研究就點心設計者、教育行政主管機關、後續的研究提出一些建議如下：

### 一、對點心設計者的建議

- (一) 幼兒點心設計時避免高油糖鹽點心與咖啡因飲品、含糖飲料，以奶類與水果類食品做為幼兒點心為主，增加幼兒鈣質與纖維質的攝取。
- (二) 廣泛運用台灣當令季節性農產品與漁產、肉類等食材。
- (三) 應與點心烹調者及採購者有良性的協調性與溝通，讓幼兒吃的健康與營養。
- (四) 注意食品搭配安全與正餐菜色。
- (五) 定點適時公佈點心表。
- (六) 餐點表應有標示熱量與營養成分之分析。
- (七) 嚴謹審核委外廠商資格並簽訂契約。
- (八) 請教師將健康概念與營養教育融入幼兒學習課程。
- (九) 點心表應建電子檔案與紙本檔案可供參考、評鑑與改進依據。
- (十) 應不斷的充實自我，以勝任專業化的職責。

### 二、對教育行政主管機關的建議

- (一) 編列點心經費因應物價波動有所調整，以利點心營養品質之提昇。
- (二) 集結優質幼兒點心表資料庫以便學習仿效、見賢思齊。
- (三) 規劃多元的研習主題與內容，提升相關研習人員的動機與成效。
- (四) 研習講師與研習人員應符合研習主題。
- (五) 建立營養師簽證餐點表制度與諮詢服務管道。
- (六) 規範訂定點心設計者的職責與相關事宜。

### 三、後續的研究的建議

茲提出下建議，作為未來進行幼兒點心現況相關研究之參考：

- (一) 初探性研究，後續研究宜再深入。如：幼兒的點心習慣與喜好。探討家長面向、教師面向、社區民眾面向對幼兒點心的觀點與態度。
- (二) 因研究者限於對食物營養素與熱分析、計算量無專業之能力，建議未來研究者可就這方面深入探討。



## 參考文獻

### 一、中文部份

- 王力杰、田玉芬、段慧瑩編著(2001)。**托育機構行政管理與實務**。台北市：永大。
- 王秀婷(譯)(1994), Lavon J. Dunne 著。**營養百科(Nutritton Almanac)**。台北市：世界文物。
- 王昭文、吳裕仁、唐紀潔、許世忠、陳師瑩、陳慈顏、黃靖媛、馮瑜婷(2003)。**幼兒營養與膳食(二版)**。台中市：華格納。
- 王靜珠(1998)。**幼稚園行政**。台北市：五南。
- 幼稚教育法，(2003)。中華民國九十二年六月二十五日總統華總一義字第09200114930 號令
- 幼稚教育法施行細則，(1983)。中華民國七十二年五月七日教育部(72)台參字第16791 號令訂定發布全文 14 條。
- 幼稚教育課程標準，(1987)。教育部國民教育司出版。
- 林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩(2001a)。**學齡前托兒中心教保人員營養行為及其影響因素之探討**。**嘉南學報**，27，216-226。
- 林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩(2001b)。**台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養相關工作現況及營養教育需求之研究**。**中華民國營養學會雜誌**，26(2)，9-128。
- 林佳蓉、謝秀幸、陳師瑩(2001c)。**學齡前托兒中心教保人員營養態度之探討**。**醫護科技學刊**，3(2)，187-199。
- 近半托兒所點心高糖高油(2004，4月14日)。**聯合報**，A5。
- 洪久賢(1988)。**兒童營養**。台北市：五南。
- 紀雅芬(2004)。**兒童福利機構評鑑指標置一以台中縣托兒所為例**。未出版之碩士論文，南華大學非事業管理研究所，嘉義縣。
- 張正芬、林麗美(2000)。**台北市幼兒園所菜單初探**。**德育學報**，16，191-201。

教育部函，(2006)。中華民國九十五年五月二十九日教育部台體(二)0950074435

號令。

陳師瑩、林盈均、林佳蓉(2002)。營養教育對改善幼兒油脂與糖類攝取影響。

中華民國營養學會雜誌 27 (3)，181-194。

陳毓璟、林宜靜(2003)。幼兒營養與膳食。台北市：五南。

黃惠美(等譯)(1995)。L. R. Marotz 等著。幼兒健康・安全與營養 (**Health, Safety and Nutrition for the Young Child**)。台北市：心理。

楊淑惠、鄭心嫻、陳淑嫻、黃惠明、許薰惠、陳金發等(1999)。

台北市學齡前兒童的體位與營養素攝取和血液脂質生化的關係。中華民國營養學會雜誌 24 (2)，139-151。

楊淑惠、鄭心嫻、薛玉梅、許薰惠、謝明哲(2002)。學齡前兒童的血清脂肪酸組成與飲食攝取的關係。中華民國營養學會雜誌，27，35-44。

蔡春美、敖韻玲、張翠娥(1994)。幼稚園與托兒所行政。台北市：心理。

蕭清娟(1999)。幼兒餐點設計與製作。台北市：華騰。

謝秀幸、林佳蓉、陳師瑩(2001)。台灣地區學齡前托兒中心教保人員營養知識之調查研究。健康促進暨衛生教育雜誌，21，21-36。

謝曉雲(2005，9月)。2005 健康城市大調查。康健雜誌，82，186-207。

## 二、英文部份

Constance Georgiou (1998) The Effect of Education on Third Graders' School Lunch Consumption in a School Offering Food Pyramid Choice Menus, Department of Nutrition and Food Management Oregon State University.

Murphy, A., S., Fraser, A., Youatt, J.P., Sawyer, C.A. & Andrew, S. (1995). Food safety training needs of child care providers. *Early Education and Development*, 6(3), 279-289.

Unusan, N. (2007). Effects of a Food and Nutrition Courses on the Self-Reported Knowledge

and Behavior of Preschool Teacher Candidates. *Early Childhood Journal*, 34(5), 323-327.



## 附錄一 專家效度問卷調查表

### 專家效度問卷調查表

#### 幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查問卷

專家姓名：\_\_\_\_\_

服務單位：\_\_\_\_\_

親愛的教育先進道鑒：

茲為瞭解與建立本問卷之學者專家效度，懇祈 惠賜卓見，以作為正式問卷之改進參考。

本問卷目的是探討金門縣公立幼稚園點心現況問題並瞭解點心設計者的背景與對幼兒營養知能進修需求，俾作為金門各公立幼稚園對點心設計之參考及教育局舉行教保人員專業研習之參考。本問卷分為兩個部份，第一部分為「餐點設計者基本資料」，第二部份「現況問題調查」，請您將本研究問卷工具之「現況問題調查」適用度在適當□內打「✓」，若有修正煩請直接在題目上修改，以供研究者修正。特此勞煩，不勝感激，謹致萬分謝意！

敬祝 平安喜樂

國立台東大學幼兒教育碩士班  
指導教授：黃 慷 芬 博士  
研 究 生：呂 文 珠 敬啟  
民國 95 年 9 月 21 日

#### 壹、餐點設計者基本資料

一、請問您的性別：

1□男 2□女

二、請問您的年齡：

1□30 歲以下 2□31~40 歲 3□41~50 歲 4□50 歲以上

三、在學校服務的年資：

1□5 年以下 2□6~10 年 3□11~20 年 4□21 年以上

四、教育背景

1□研究所，科系\_\_\_\_\_ 2□大專院校，科系\_\_\_\_\_ 3□高中職，科系\_\_\_\_\_。

五、幼稚園班級數

1□1 班 2□2 班 3□3 班 4□4 班 5□5~10 班 6□10~20 班。

#### 貳、現況問題調查

一、由誰負責點心設計的業務？（幹事進入第二題，其他則跳至第三題作答）（可複選）

1□幹事 2□教師 3□營養師 4□護士 5□其他\_\_\_\_\_。

□適合□修正後適合□刪除

修正意見\_\_\_\_\_

二、幹事是否兼其他的行政工作？（可複選）

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐人事 2☐出納 3☐圖書管理 4☐校護 5☐其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

三、幼童課程中教導有關營養對健康概念的營養教育活動？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐有 2☐無。

修正意見\_\_\_\_\_

四、點心設計方法為何？（可複選）

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐自行設計 2☐參考書籍 3☐參考其他學校點心表 4☐

參考營養師設計點心表 5☐其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

五、規劃點心表的方法的方式？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐週點心表 2☐月點心表 3☐循環點心表 4☐前一天決

定 5☐當天決定 6☐其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

六、點心設計時會考慮到食物的營養成分與熱量問題？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐經常有 2☐偶爾 3☐無。

修正意見\_\_\_\_\_

七、負責點心採購的工作職責是誰？（可複選）

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐幹事 2☐教師 3☐委外廠商 4☐工友 5☐廚工 6☐

其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

八、是誰負責點心的烹飪製作？（可複選）

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1☐幹事自製兼外購 2☐教師自製兼外購 3☐全部委外廠

商 4☐工友自製 5☐廚工自製兼外購

6 ☐ 其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

九、點心烹飪者是否具有丙級技術士執照？

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 有 2 ☐ 無。

修正意見\_\_\_\_\_

十、幼生用點心時，由誰負責盛添食物、分發？（可複選）

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 幹事 2 ☐ 教師 3 ☐ 教師與幼生 4 ☐ 幼生 5 ☐ 廚工

6 ☐ 其他\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

十一、幼生的餐盤、碗是誰負責清洗？（可複選）

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 幹事 2 ☐ 教師 3 ☐ 家長 4 ☐ 工友 5 ☐ 廚工 6 ☐ 其他\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_。

修正意見\_\_\_\_\_

十二、對目前廚房設備與工具的滿意度為何？

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 良好 2 ☐ 尚可 3 ☐ 不佳。

修正意見\_\_\_\_\_

十三、目前點心經費一餐是 13 元，您覺得經費是否足夠？

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 夠 2 ☐ 尚可 3 ☐ 不足。

修正意見\_\_\_\_\_

十四、每學期的餐點表是否有建檔？

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 有 2 ☐ 無。

修正意見\_\_\_\_\_

十五、餐點表定時公佈給家長？

☐ 適合 ☐ 修正後適合 ☐ 刪除

1 ☐ 經常有 2 ☐ 偶爾 3 ☐ 無。

修正意見\_\_\_\_\_

十六、依餐點表烹煮確實執行度為何？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1 ☐依照餐點表烹煮 2 ☐偶爾有所變動 3 ☐經常有所變動。

修正意見 \_\_\_\_\_

十七、點心設計者是否具有食品營養或餐點設計之專業訓練背景？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1 ☐有。課程來源① ☐在學期間修課 ② ☐參加訓練課程或研習。

2 ☐無。

修正意見 \_\_\_\_\_

十八、目前餐點製作上什麼是最大的困境呢？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1 ☐經費不足 2 ☐人手不足 3 ☐設備欠全 4 ☐因離島關係，食材不易控制與取得 5 ☐健康營養適宜的食譜不易取得。

修正意見 \_\_\_\_\_

十九、您認為辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養等相關課程研習有其必要性嗎？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1 ☐必要 2 ☐可有可無 3 ☐不需要。

修正意見 \_\_\_\_\_

二十、您覺得最迫切需要的研習課程為何？

☐適合 ☐修正後適合 ☐刪除

1 ☐幼兒餐點與營養 2 ☐兒童食品營養 3 ☐兒童營養學  
4 ☐兒童餐點設計 5 ☐兒童餐點製作 6 ☐營養問題與輔導  
7 ☐其他 \_\_\_\_\_。

修正意見 \_\_\_\_\_

您的寶貴建議： \_\_\_\_\_

## 附錄二 正式問卷

### 幼兒餐點現況問題-以金門縣公立幼稚園點心為例之調查正式問卷

親愛的教育先進道鑒：

您好！非常感謝您撥冗填答本問卷，本問卷的目的是探討金門縣公立幼稚園點心現況問題並瞭解點心設計者的背景與對幼兒營養知能進修需求，俾作為金門各公立幼稚園對點心設計之參考及教育局舉行教保人員專業研習之參考。您的意見非常寶貴，期盼您的協助。

此問卷僅做為學術研究之用，不必具名，您的詳實填答絕對保密，敬請放心填答。請就實際現況與個人看法在□內打「✓」，請每一題都要作答，特此勞煩，不勝感激，謹致萬分謝意！

敬祝 平安喜樂

國立台東大學幼兒教育碩士班  
指導教授：黃愷芬 博士  
研究生：呂文珠 敬啟  
民國 95 年 10 月 31 日

#### 壹、餐點設計者基本資料

一、請問您的性別：

1 ☐男 2 ☐女

二、請問您的年齡：

1 ☐30 歲以下 2 ☐31~40 歲 3 ☐41~50 歲 4 ☐50 歲以上

三、在學校服務的年資：

1 ☐5 年以下 2 ☐6~10 年 3 ☐11~20 年 4 ☐21 年以上

四、教育背景

1 ☐研究所，科系\_\_\_\_\_ 2 ☐大專院校，科系\_\_\_\_\_ 3 ☐高中職，科系\_\_\_\_\_。

五、幼稚班班級數

1 ☐1 班 2 ☐2 班 3 ☐3 班 4 ☐4 班 5 ☐5~10 班 6 ☐10~20 班。

#### 貳、現況問題調查

一、由誰負責點心設計的業務？（幹事進入第二題，教師跳至第三題其他則跳至第四題作答）（可複選）

1 ☐幹事 2 ☐教師 3 ☐營養師 4 ☐護士 5 ☐其他\_\_\_\_\_。

二、幹事是否兼其他的行政工作？（可複選）

1 ☐人事 2 ☐出納 3 ☐圖書管理 4 ☐校護 5 ☐其他\_\_\_\_\_。

三、幼童課程中教導有關營養對健康概念的營養教育活動？

1 ☐有 2 ☐無。

四、點心設計方法為何？（可複選）

1 ☐自行設計 2 ☐參考書籍 3 ☐參考其他學校點心表 4 ☐參考營養師設計點心表

5 ☐其他\_\_\_\_\_。

五、規劃點心表的方式？

1 ☐週點心表 2 ☐月點心表 3 ☐循環點心表，循環週期①☐一週②☐一個月③☐10天④其它

4 ☐前一天決定 5 ☐當天決定 6 ☐其他\_\_\_\_\_。

六、點心設計是否有先考慮與正餐供應內容搭配？

1 ☐有 2 ☐偶爾 3 ☐無。

七、點心設計時會考慮到食物的季節性、營養成分與熱量問題？

1 ☐經常有 2 ☐偶爾 3 ☐無。

八、點心設計時是否有考慮食品安全問題？例如：玉米濃湯（加火腿）又有養樂多。

1 ☐有 2 ☐偶爾 3 ☐無。

九、負責點心採購的工作職責是誰？（可複選）

1 ☐幹事 2 ☐教師 3 ☐委外廠商 4 ☐工友 5 ☐廚工 6 ☐其他\_\_\_\_\_。

十、對於食品採購的滿意度為何？

1 ☐良好 2 ☐尚可 3 ☐不佳。

十一、食品採購後的驗收負責人？

1 ☐幹事 2 ☐教師 3 ☐營養師 4 ☐護士 5 ☐廚工 6 ☐無 7 ☐其他\_\_\_\_\_。

十二、是誰負責點心的烹飪製作？（可複選）

1 ☐幹事自製兼外購 2 ☐教師自製兼外購 3 ☐全部委外廠商 4 ☐工友自製兼部分委

外廠商 5 ☐廚工自製兼外購 6 ☐其他\_\_\_\_\_。

十三、點心烹飪者是否具有中餐烹調丙級技術士執照？

1 ☐有 2 ☐無。

十四、幼生用點心時，由誰負責盛添食物、分發？（可複選）

1 ☐幹事 2 ☐教師 3 ☐教師與幼生 4 ☐幼生 5 ☐廚工

6 ☐其他\_\_\_\_\_。

十五、幼生的餐盤、碗是誰負責清洗？（可複選）

1 ☐幹事 2 ☐教師 3 ☐家長 4 ☐工友 5 ☐廚工 6 ☐洗碗機 7 ☐其他\_\_\_\_\_。

十六、您覺得目前廚房設備與工具是否符合點心製備所需？

1 ☐是 2 ☐尚可 3 ☐否。

十七、目前點心經費一餐是13元，您覺得經費是否足夠？

1 ☐夠 2 ☐尚可 3 ☐不足。

十八、每學期的餐點表是否有建檔？

1 ☐有 2 ☐無。

十九、餐點表是否有請營養師簽證？

1 ☐有 2 ☐無。

二十、餐點表定時公佈給家長？

1 ☐經常有 2 ☐偶爾 3 ☐無。

二十一、給家長的餐點表上，有無順便給於幼兒飲食生活教育相關知識之宣導或食品添加物的危害或台灣季節性蔬果漁產等知識？

1 ☐經常有 2 ☐偶爾 3 ☐無。

二十二、餐點表上是否有標示熱量與營養成分的分析？

1 ☐有 2 ☐無。

二十三、依餐點表烹煮確實執行度為何？

1 ☐依照餐點表烹煮 2 ☐偶爾有所變動 3 ☐經常有所變動。

二十四、點心設計者是否具有食品營養或餐點設計之專業訓練背景？

1 ☐有。課程來源①☐在學期間修課 ②☐參加訓練課程或研習。

2 ☐無。

二十五、目前餐點製作上什麼是最大的困境呢？

1 ☐經費不足 2 ☐人手不足 3 ☐設備欠全 4 ☐因離島關係，食材不易控制與取得 5 ☐健康營養適宜的食譜不易取得。 6 ☐其他：如\_\_\_\_\_。

二十六、您認為辦理幼兒餐點設計及幼兒健康與營養等相關課程研習有其必要性嗎？

1 ☐必要 2 ☐可有可無 3 ☐不需要。

二十七、您覺得最迫切需要的研習課程為何？

1 ☐幼兒餐點與營養 2 ☐兒童食品營養 3 ☐兒童營養學 4 ☐兒童餐點設計 5 ☐兒童餐點製作 6 ☐營養問題與輔導 7 ☐餐點衛生管理 8 ☐其他\_\_\_\_\_。



### 附錄三 專家效度委員名單

#### 專家效度委員名單（以姓氏筆劃排列）

| 服務單位               | 姓名          |
|--------------------|-------------|
| 金門縣衛生局藥物食品衛生課課長    | 吳俊輝 課長（營養師） |
| 金門縣署立醫院營養師         | 李選治 營養師     |
| 中興大學食品暨應用生物科技學系副教授 | 林金源 教授      |
| 金門縣教育局國幼班輔導專員      | 許碧華 老師      |
| 吳鳳技術學院幼兒保育系教授      | 郭碧喼 教授      |
| 金門縣金湖國小附設幼稚園園長     | 黃莉莉 園長      |
| 金門縣賢庵國小校長          | 董國正 校長      |
| 金門縣金城幼稚園園長         | 盧淑惠 園長      |

## 附錄四 專家效度問卷分析表

專家效度問卷分析表

| 題號 | 適合 | 修正後適合 | 刪除 | 新題號      |
|----|----|-------|----|----------|
| 1  | 7  | 2     | 0  | 1        |
| 2  | 8  | 0     | 1  | 2        |
| 3  | 7  | 1     | 1  | 3        |
| 4  | 9  | 0     | 0  | 4        |
| 5  | 8  | 1     | 0  | 5、6      |
| 6  | 8  | 1     | 0  | 7、8      |
| 7  | 8  | 1     | 0  | 9、10、11  |
| 8  | 8  | 1     | 0  | 12       |
| 9  | 9  | 0     | 0  | 13       |
| 10 | 9  | 0     | 0  | 14       |
| 11 | 8  | 1     | 0  | 15       |
| 12 | 5  | 3     | 0  | 16       |
| 13 | 9  | 0     | 0  | 17       |
| 14 | 9  | 0     | 0  | 18、19    |
| 15 | 9  | 0     | 0  | 20、21、22 |
| 16 | 9  | 0     | 0  | 23       |
| 17 | 9  | 0     | 0  | 24       |
| 18 | 7  | 2     | 0  | 25       |
| 19 | 9  | 0     | 0  | 26       |
| 20 | 9  | 0     | 0  | 27       |

## 附錄五 高油糖鹽點心、咖啡因飲品、含糖飲料參考表

高油糖鹽點心、咖啡因飲品、含糖飲料參考表

| 高 油 糖 鹽 點 心 | 咖 啡 因 飲 品 | 含 糖 飲 料 |
|-------------|-----------|---------|
| 酥皮點心        | 檸檬紅茶      | 稀釋果汁飲料  |
| 甜八寶飯        | 提神飲料      | 各式加糖飲料  |
| 夾心餅乾        | 茉香綠茶      | 運動飲料    |
| 奶油麵包        | 珍珠奶茶      | 椰果奶茶    |
| 可口奶滋        | 烏龍茶       | 珍珠奶綠    |
| 卡哩卡哩        | 咖啡凍       | 珍珠奶茶    |
| 蘿蔔糕         | 綠茶        | 果汁汽水    |
| 鹹酥雞         | 紅茶        | 仙草奶茶    |
| 雙胞胎         | 咖啡        | 一般汽水    |
| 菜脯餅         | 可樂        | 養樂多     |
| 甜甜圈         | 可可        | 冬瓜茶     |
| 炸薯條         |           | 水果醋     |
| 炸地瓜         |           | 比非多     |
| 洋芋片         |           | 沙士      |
| 芋泥餅         |           | 奶茶      |
| 沙其瑪         |           |         |
| 老婆餅         |           |         |
| 冰淇淋         |           |         |
| 牛角酥         |           |         |
| 方塊酥         |           |         |
| 小西點         |           |         |
| 雞塊          |           |         |
| 糖果          |           |         |
| 蛋餅          |           |         |
| 蛋塔          |           |         |
| 炸雞          |           |         |
| 油條          |           |         |
| 布丁          |           |         |
| 奶昔          |           |         |
| 仙貝          |           |         |

資料來源：根據教育部國民教育司策劃出版的幼兒飲食營養與衛生教學指引中食物紅燈、黃燈、綠燈三類與 95 年幼兒園提供餐點品質現況調查報告中常見幼兒高油糖鹽點心及咖啡飲品與含糖飲料，歸納而來。

## 附錄六 訪談大綱

### 訪談大綱

#### 一、 基本資料

- 1.目前職別
- 2.性別
- 3.學歷
- 4.學校班級數
- 5.點心設計職責年資

#### 二、 訪談題綱

- 1.請問您認為點心設計者必須具備什麼能力呢？
- 2.您目前在設計點心表時有何困境？
- 3.您目前在設計點心時是否會與點心製作者及採購者溝通協調？大致情況如何？
- 4.您目前點心設計方法為何？規劃點心表的方式為何？
- 5.您在設計點心時是否有考慮什麼問題或因素？
- 6.您覺得目前點心經費足夠嗎？為什麼？
- 7.您的點心表是否有建資料檔？以何種方式呢？
- 8.您是否有參加金門縣政府教育局在金鼎國小九十五年八月二十二日與二十三日舉辦的幼兒餐點與衛生研習？有，有何助益或感想？沒參加的原因為何？
- 9.您是否有幼兒營養或餐點設計之專業背景？課程來源為何？
- 10.您覺得需要辦理幼兒餐點設計及健康與營養的相關課程嗎？
- 11.您希望辦理研習的適合時段為何？希望研習多久辦理一次呢？希望研習一次的時數多久呢？

## 附錄七 訪談紀錄

編碼：A-960409-1~ A-960409-11

訪談對象-代號 A：幹事 (Assistant)

訪談時間：96.4.9

訪談地點：辦公室

### 一、基本資料

- 1.目前職別：幹事
- 2.性別：女
- 3.學歷：國立屏東科技大學生活應用科學系所
- 4.學校班級數：小型學校，班級數為 1 班。
- 5.點心設計職責年資：5 年。

### 二、訪談題綱

- 1.請問您認為點心設計者必須具備什麼能力呢？

答：了解食物的營養價值、食材的選購(新鮮時節)、兒童營養需求、食物製備原理、飲食衛生安全、設計點心原理，最好具備相關證照，且吸收新知。

(編碼：A-960409-1)

- 2.您目前在設計點心表時有何困境？

答：因為是在離島的離島小金門，食材比較不易取得，不過還是能設計出具變化的點心。(編碼：A-960409-2)

- 3.您目前在設計點心時是否會與點心製作者及採購者溝通協調？大致情況如何？

答：大部份都由自己採購，採購回來必須與製作者溝通，溝通良好，而且製作過程也會了解量的控制、烹調的衛生、口味是否合宜、食用者的喜好…等等。(編碼：A-960409-3)

- 4.您目前點心設計方法為何？規劃點心表的方式為何？

答：盡量求變化，同一種點心一週只吃一次，不會讓幼童有常吃的感覺，以週為單位設計，配合時令食用當季食材，一週吃 2-3 次水果，每次提供綜合水果盤，讓幼童更喜愛。(編碼：A-960409-4)

- 5.您在設計點心時是否有考慮什麼問題或因素？

答：營養衛生是首要重點，其次要符合孩子的營養需求及口味。

( 編碼：A-960409-5 )

6.您覺得目前點心經費足夠嗎？為什麼？

答：人數多一次點心 13 元經費還可以，人數少真的有點困難，本校一直是人數少，購買食材自行烹調 13 元勉強足夠，如果買一人一份的能買的種類並不多，因為物價一直調漲，離島的物品由台灣配送到商店，價錢相對也會稍微偏高。( 編碼：A-960409-6 )

7.您的點心表是否有建資料檔？以何種方式呢？

答：點心表一定建電子檔案，供日後參考或改進。( 編碼：A-960409-7 )

8.您是否有參加金門縣政府教育局在金鼎國小九十五年八月二十二日與二十三日舉辦的幼兒餐點與衛生研習？有，有何助益或感想？沒參加的原因為何？

答：沒有參加。這類研習都是給帶班老師參加，老師參加回來也覺得應該由點心設計者參加才對，希望有機會也能參加此類研習。還好本身所學也是幼教，對於點心設計有所涉及不會太陌生，如果能有機會再進修是最好，要能吸收新知才會有進步，我很樂意學習。( 編碼：A-960409-8 )

9.您是否有幼兒營養或餐點設計之專業背景？課程來源為何？

答：有，本身所學是幼教，也有幼教教學經驗，求學期間修得幼稚教育相關學分，具教師資格。( 編碼：A-960409-9 )

10.您覺得需要辦理幼兒餐點設計及健康與營養的相關課程嗎？

答：有需要。只要有相關、有助益都願意再學習。( 編碼：A-960409-10 )

11.您希望辦理研習的適合時段為何？希望研習多久辦理一次呢？希望研習一次的時數多久呢？

答：避開寒暑假，因為幹事有幼生點心的業務，還兼任其他業務，其他業務如人事業務是寒暑假期間比較忙，不宜安排。每年不定期。理論課程半天或一天，實作或探討課程依課程內容決定。( 編碼：A-960409-11 )

編碼：N-960409-1~ N-960409-11

訪談對象-代號 N：護士 (Nurse)

訪談時間：96.4.9

訪談地點：辦公室

## 一、基本資料

- 1.目前職別：護士
- 2.性別：女
- 3.學歷：空中行專行政科系
- 4.學校班級數：大型學校，班級數為 18 班。
- 5.點心設計職責年資：1 年。

## 二、訪談題綱

- 1.請問您認為點心設計者必須具備什麼能力呢？

答：應該要受訓過之專業人員。(編碼：N-960409-1)

- 2.您目前在設計點心表時有何困境？

答：目前尚有負責的幼兒保健工作業務，在時間調配上較不易。希望中正國小能順利的招募到營養師，能協助學區的餐點核證與諮詢協助。期望教育局能有優良餐點表的資源共享。(編碼：N-960409-2)

- 3.您目前在設計點心時是否會與點心製作者及採購者溝通協調？大致情況如何？

答：自己偶爾與保育組長及工友協調，另有二位點心設計的幹事就不是那麼的清楚。當月負責點心設計者要兼具點心採購與驗收業務並不適，且自己對食物的採買經驗與知能不足，所以感不能勝任。(編碼：N-960409-3)

- 4.您目前點心設計方法為何？規劃點心表的方式為何？

答：點心設計方法是自行設計與參考書籍並上網搜尋相關資料。規劃點心表是採月點心表並不是循環週期。早上點心大都由有丙級技術士執照的工友烹煮熱食，下午點心則委外廠商。(編碼：N-960409-4)

- 5.您在設計點心時是否有考慮什麼問題或因素？

答：會避免油炸的食物與含咖啡因的飲品。(編碼：N-960409-5)

- 6.您覺得目前點心經費足夠嗎？為什麼？

答：足夠。大型學校經費足，且早上點心由工友烹煮，食材與量控制得宜。  
(編碼：N-960409-6)

7.您的點心表是否有建資料檔？以何種方式呢？

答：有建電子檔案與紙本資料夾。(編碼：N-960409-7)

8.您是否有參加金門縣政府教育局在金鼎國小九十五年八月二十二日與二十三日舉辦的幼兒餐點與衛生研習？有，有何助益或感想？沒參加的原因為何？

答：沒有參加研習，因為那時還未承接此項業務。希望能夠再辦一次。

(編碼：N-960409-8)

9.您是否有幼兒營養或餐點設計之專業背景？課程來源為何？

答：有，曾經在學期間修『營養學』的課程。(編碼：N-960409-9)

10.您覺得需要辦理幼兒餐點設計及健康與營養的相關課程嗎？

答：需要辦理。因為在學期間所學有限。希望開的研習課程為針對幼兒點心如何設計及營養的需求。(編碼：N-960409-10)

11.您希望辦理研習的適合時段為何？希望研習多久辦理一次呢？希望研習一次的時數多久呢？

答：期望辦理的時間週休二日或暑假時段。一年辦一次。一天8小時。

(編碼：N-960409-11)

編碼：T-960409-1~ T-960409-11

訪談對象-代號 T：老師 (Teacher)

訪談時間：96.4.9

訪談地點：教室

## 一、基本資料

- 1.目前職別：老師
- 2.性別：女
- 3.學歷：台中師範學院幼兒育學系
- 4.學校班級數：中型學校，班級數為 4 班。
- 5.點心設計職責年資：1 年。

## 二、訪談題綱

- 1.請問您認為點心設計者必須具備什麼能力呢？

答：食品營養，與判斷哪些食物不適合給幼兒當點心的能力。(如：奶茶、冬瓜茶…等含糖量太高者)。(編碼：T-960409-1)

- 2.您目前在設計點心表時有何困境？

答：要考慮食材的時令性與價格的配合，且要考慮幼兒的接受度，並讓點心多變化才不會厭煩。(編碼：T-960409-2)

- 3.您目前在設計點心時是否會與點心製作者及採購者溝通協調？大致情況如何？

答：會和製作者討論價格問題；並且就開出的菜單調整，盡量以能夠大量製作又可保新鮮的烹調方式為主，如蒸包子、粥、湯品。(編碼：T-960409-3)

- 4.您目前點心設計方法為何？規劃點心表的方式為何？

答：每週一至五的上午菜單固定，如週一為粥品、週二是固體食物、週三甜點、週四麵食、週五湯品；再就每週菜單去做菜色變化，開成 10 週左右的循環菜單，並因應季節或節慶調整。下午點心則以時令水果、牛奶與西點做每週的循環菜單。(編碼：T-960409-4)

- 5.您在設計點心時是否有考慮什麼問題或因素？

答：食材是否與食材配合，還有運送到食用的點心保溫保鮮。

(編碼：T-960409-5)

6.您覺得目前點心經費足夠嗎？為什麼？

答：目前費用勉強是可以。其實目前面臨到早上點心若是粥品時，會有湯湯水水的感覺。所以基於提升點心的品質與讓小朋友吃的更豐富與健康的原則下，希望經費更充裕。(編碼：T-960409-6)

7.您的點心表是否有建資料檔？以何種方式呢？

答：以建電子檔。並呈報後作為園務的點心資料。(編碼：T-960409-7)

8.您是否有參加金門縣政府教育局在金鼎國小九十五年八月二十二日與二十三日舉辦的幼兒餐點與衛生研習？有，有何助益或感想？沒參加的原因為何？

答：有參加。瞭解哪些食材不適宜做為點心，並認識更多可作為點心的食材。(編碼：T-960409-8)

9.您是否有幼兒營養或餐點設計之專業背景？課程來源為何？

答：有，大學時曾經修習『幼兒餐點與營養』的課程。(編碼：T-960409-9)

10.您覺得需要辦理幼兒餐點設計及健康與營養的相關課程嗎？

答：需要。如何開出受幼兒歡迎的點心表、哪些食材不宜做為點心？還有循環菜單的利用；並可解說一些公私立幼稚園的菜單實例。

(編碼：T-960409-10)

11.您希望辦理研習的適合時段為何？希望研習多久辦理一次呢？希望研習一次的時數多久呢？

答：學期初辦理研習。每學期一次。一次四小時。(編碼：T-960409-11)

## 附錄八 金門縣公立幼稚園點心彙整表

金門縣 K1 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心             | 下午點心  | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|------------------|-------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 地瓜粥+魷仔魚炒紅蘿蔔+土豆麵筋 | 老婆餅   | *                |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿            | 銅鑼燒   |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 紅豆粥              | 章魚批薩  |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 海鮮粥              | 米香    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 冬粉營養湯            | 閩式燒餅  | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 湯餃               | 鹹餅乾   |                  |             |                  |
| 11     | 一      | *                |             |                  | 生日蛋糕             | 兩個章魚燒 |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 拉麵               | 兩個壽司  |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 玉米濃湯             | 蛋塔    | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 道地鹹粥             | 黑糖糕   |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 海蚶麵線             | 四個一口酥 |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 小饅頭+綠豆薏仁粥        | 老婆餅   | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 肉包+豆漿            | 蛋餅    | *                |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 廣東粥              | 滿煎糕   |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 芝麻湯圓             | 麻花捲   | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 地瓜粥+花瓜+麵筋        | 小雞排   | *                |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 營養湯              | 核桃蛋糕  |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 海蚶麵線             | 蘿蔔糕   | *                |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 紅豆粥              | 芝麻球   | *                |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 清粥+麵筋+花瓜         | 車輪餅   |                  |             |                  |
| 總計     |        | 2                |             |                  |                  |       | 9                |             |                  |

金門縣 K2 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心    | 下午點心    | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|---------|---------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 蘇打餅乾＋鮮奶 | 藍莓麵包    |                  |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 仙貝＋鮮奶   | 炸雞      | *                |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 高燉粥     | 培根麵包    |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 蛋餅＋豆漿   | 草莓鬆餅    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 冬粉湯     | 燒仙草     |                  |             |                  |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 老婆餅＋鮮奶  | 海綿蛋糕    | *                |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 蘇打餅乾＋鮮奶 | 布丁酥     | *                |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 玉米濃湯    | 羅宋麵包    |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 小籠包＋豆漿  | 番石榴     |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 扁食麵線    | 紅豆西谷米露  |                  |             |                  |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 仙貝＋鮮奶   | 泡芙      | *                |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 蘇打餅乾＋鮮奶 | 三色豆花    |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 海蚶麵線    | 舒跑＋肉鬆麵包 |                  |             | *                |
| 20     | 三      | *                |             |                  | 蘿蔔糕＋豆漿  | 披薩      | *                |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 廣東粥     | 茶碗蒸     |                  |             |                  |
| 25     | 一      | *                |             |                  | 仙貝＋鮮奶   | 紅豆湯圓    |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 排骨粥     | 水餃      |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 三明治     | 燒仙草     |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 肉羹麵     | 壽司      |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 玉米棒＋鮮奶  | 熱狗麵包    |                  |             |                  |
| 總計     |        | 5                |             |                  |         |         | 5                |             | 1                |

金門縣 K3 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心 | 下午點心  | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|------|-------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 玉米濃湯 | 蘿蔔糕   | *                |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 肉鬆麵包 | 蛋糕    | *                |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 廣東粥  | 薯條    | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 蚵仔麵線 | 鍋貼    | *                |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 豆花   | 蘿蔔糕   | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 冬粉湯  | 水餃    |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 果醬麵包 | 蛋糕    | *                |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 海產粥  | 雞塊    | *                |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 蚵仔麵線 | 豆花    |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 壽司   | 貢丸湯   |                  |             |                  |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 蔥油餅  | 水餃    |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 熱狗麵包 | 牛角麵包  | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 廣東粥  | 西米露   |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 餛飩麵線 | 蚵爹    | *                |             |                  |
| 21     | 四      | *                |             |                  | 韭菜盒  | 玉米濃湯  |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 壽司   | 奶香麵包  |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 廣東粥  | 薏仁綠豆粥 |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 蚵仔麵線 | 水餃    |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 冬粉湯  | 燒仙草   |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 玉米濃湯 | 貢丸湯   |                  |             |                  |
| 總計     |        | 2                |             |                  |      |       | 9                |             |                  |

金門縣 K4 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心     | 下午點心    | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|----------|---------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      | *                |             |                  | 生日蛋糕     | 紅豆餅     |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 草莓麵包     | 小籠包     |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 海鮮粥      | 小餐包+養樂多 |                  |             | *                |
| 6      | 三      | *                |             |                  | 奶酥麵包     | 雲吞麵     |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 貢丸湯      | 起酥蛋糕    | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 肉粽       | 水果      |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 蔥花麵包     | 芝麻球     | *                |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 排骨粥      | 黑糖糕     |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 肉包+豆漿    | 紅豆小湯圓   |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 海蚶麵線     | 燒仙草     |                  |             |                  |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 甜甜圈      | 雞蛋布丁    | *                |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 波蘿麵包     | 熱狗      | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 南瓜麵      | 菜包+豆漿   |                  |             |                  |
| 20     | 三      | *                |             |                  | 乳酪蛋糕     | 豆花      |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 地瓜粥      | 蚵爹      | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 豆沙包+豆漿   | 羅宋麵包    |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 海蚶麵線     | 章魚燒     |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             | *                | 全麥餅乾+養樂多 | 綠豆薏仁湯   |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 鹹粥       | 韭菜盒     | *                |             |                  |
| 29     | 五      | *                |             |                  | 地瓜薯條     | 披薩      | *                |             |                  |
| 總計     |        | 5                |             | 1                |          |         | 7                |             | 1                |

金門縣 K5 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心   | 下午點心    | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|--------|---------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 皮蛋瘦肉粥  | 熱狗麵包    |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 粽子     | 棗子      |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 肉羹麵    | 捲心餅+鮮奶  | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 綠豆粉圓   | 草莓麵包    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 小籠包    | 珍珠奶茶    |                  | *           | *                |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 關東煮    | 蔥包      |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 綜合豆花   | 綜合水果    |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 紅豆糯米粥  | 玉米棒+鮮奶  |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 當歸麵線   | 香草蛋糕    | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 蘿蔔糕    | 炸雞塊     | *                |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 排骨粥    | 小餐包     |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 菜包+豆漿  | 蘋果      |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 仙草大豆粉圓 | 夾心酥+鮮奶  | *                |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 担仔麵    | 玉米火腿麵包  |                  |             |                  |
| 21     | 四      | *                |             |                  | 炸薯條    | 小蕃茄     |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 榨菜肉絲麵  | 奶油麵包    | *                |             |                  |
| 26     | 二      | *                |             |                  | 煎餃     | 蓮霧      |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 拉麵     | 蘇打餅乾+鮮奶 |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 海產粥    | 小熱狗     | *                |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 原味豆花   | 檸檬塔     |                  |             |                  |
| 總計     |        | 2                |             |                  |        |         | 6                | 1           | 1                |

金門縣 K6 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心    | 下午點心   | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|---------|--------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      | *                |             |                  | 布丁      | 乳酪蛋糕   | *                |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 蚵爹      | 炸彈檸檬   |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 炒麵      | 水煮蛋+鮮奶 |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             | *                | 肉粽+養樂多  | 銅鑼燒    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 紅豆土司    | 薯條     | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 椰果      | 蛋塔+舒跑  | *                |             | *                |
| 11     | 一      |                  |             | *                | 三明治+養樂多 | 水果條    |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 水餃      | 鮮奶     |                  |             |                  |
| 13     | 三      | *                | *           | *                | 奶酥麵包+奶茶 | 酥皮蛋糕   | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 土司+綠豆湯  | 丹麥小熱狗  |                  |             |                  |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 巧克力餅    | 煎餃     | *                |             |                  |
| 18     | 一      | *                |             |                  | 蚵爹      | 餅乾+鮮奶  |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             | *                | 肉粽+養樂多  | 虎皮蛋糕   | *                |             |                  |
| 20     | 三      | *                |             |                  | 牛角酥     | 炸薯條    | *                |             |                  |
| 21     | 四      | *                |             |                  | 蛋餅      | 蛋塔     | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             | *                | 三明治+養樂多 | 水果條    |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 水餃      | 鮮奶     |                  |             |                  |
| 27     | 三      | *                | *           | *                | 奶酥麵包+奶茶 | 酥皮蛋糕   | *                |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 土司+綠豆湯  | 丹麥小熱狗  |                  |             |                  |
| 29     | 五      | *                |             |                  | 巧克力餅    | 煎餃     | *                |             |                  |
| 總計     |        | 9                | 2           | 6                |         |        | 10               |             | 1                |

金門縣 K7 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心   | 下午點心      | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|--------|-----------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      | *                |             |                  | 奶油布丁蛋糕 | 水果        |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 肉鬆麵包   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 小亨堡    | 芋頭夾心餅+養樂多 | *                |             | *                |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 海蚵麵線   | 肉鬆三明治     |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 排骨粥    | 蛋餅        | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 草莓麵包   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 蕃薯麵包   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 海蚵麵線   | 草莓布丁      | *                |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 廣東粥    | 蘿蔔糕       | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 酸菜板條湯  | 火腿三明治     |                  |             |                  |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 草莓蛋糕   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 花生麵包   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 海蚵麵線   | 蔬菜餅乾+養樂多  |                  |             | *                |
| 20     | 三      | *                |             |                  | 牛角麵包   | 肉鬆三明治     |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 紅豆湯圓   | 小籠包       |                  |             |                  |
| 25     | 一      | *                |             |                  | 蛋塔     | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 蚵仔麵線   | 草莓豆花      |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 廣東粥    | 蛋餅        | *                |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 肉羹麵    | 肉鬆三明治     |                  |             |                  |
| 29     | 五      | *                |             |                  | 生日蛋糕   | 綜合水果      |                  |             |                  |
| 總計     |        | 5                |             |                  |        |           | 5                |             | 2                |

金門縣 K8 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心    | 下午點心     | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|---------|----------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 漢堡+豆漿   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 4      | 一      | *                | *           | *                | 蛋餅+紅茶   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 肉粽+花生豆花 | 波蘿麵包+麥茶  |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 海蚵麵線    | 夾心餅+養樂多  | *                |             | *                |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 海鮮粥     | 波蘿麵包+紅茶  |                  | *           | *                |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 豬肉餡餅+豆漿 | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 肉包+豆漿   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  | *           | *                | 波蘿麵包+紅茶 | 布丁芋頭蛋糕   | *                |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 肉羹湯     | 芒果布丁     | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 海鮮芋頭粥   | 草莓小蛋糕+紅茶 | *                | *           | *                |
| 15     | 五      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 波蘿麵包+麥茶 | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 豆花      | 金牛角麵包+紅茶 | *                | *           | *                |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 海鮮粥     | 蔬菜餅乾+養樂多 |                  |             | *                |
| 21     | 四      |                  | *           | *                | 三明治+紅茶  | 蛋塔+麥茶    | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  | *           | *                | 粽子+綠茶   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 肉包+豆花   | 火腿起司麵包   |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 海蚵麵線    | 中華豆花     |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 海鮮粥     | 小牛角麵包+麥茶 | *                |             |                  |
| 29     | 五      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿   | 綜合水果     |                  |             |                  |
| 總計     |        | 4                | 4           | 4                |         |          | 7                | 3           | 5                |

金門縣 K9 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心   | 下午點心   | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|--------|--------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 餛飩麵線   | 炸雞排    | *                |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 藍莓麵包   | 炸薯片    | *                |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 水餃+魚丸湯 | 中華豆花   |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 巧克力調味乳 | 水煎包    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 蛋餅+豆漿  | 什錦水果   |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 廣東粥    | 小籠包    |                  |             |                  |
| 11     | 一      | *                |             |                  | 蛋糕     | 春捲     |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 蚵仔麵線   | 果凍     |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 麥芽調味乳  | 滿煎疊    |                  |             |                  |
| 14     | 四      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿  | 什錦水果   |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 廣東粥    | 薯餅     | *                |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 草莓麵包   | 炸薯片    | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 小米粥    | 布丁     | *                |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 鮮奶     | 披薩     | *                |             |                  |
| 21     | 四      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿  | 什錦水果   |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 火腿麵包   | 蚵嗲     | *                |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 拉麵     | 炸雞     | *                |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 鮮奶     | 花生厚片吐司 |                  |             |                  |
| 28     | 四      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿  | 什錦水果   |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 水餃+貢丸湯 | 鬆餅     |                  |             |                  |
| 總計     |        | 4                |             |                  |        |        | 8                |             |                  |

金門縣 K10 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心    | 下午點心 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|---------|------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 壽司      | 地瓜條  |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 玉米麵包    | 豆花   |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 海蚶麵線    | 冬粉盒  | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 椰子麵包+牛奶 | 火龍果  |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 餛飩湯     | 熱狗   | *                |             |                  |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 蛋餅      | 蒸餃   |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 麵包      | 燒仙草  |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 麵條      | 香蕉   |                  |             |                  |
| 13     | 三      | *                |             |                  | 咖哩餃+牛奶  | 香蕉   |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 魚粥      | 雞蛋糕  |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 小籠包     | 芝麻球  | *                |             |                  |
| 18     | 一      | *                |             |                  | 蛋糕      | 芝麻球  | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 廣東粥     | 豆花   |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 花生麵包+牛奶 | 韮菜盒子 | *                |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 餛飩湯     | 水果   |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 麵包      | 薯條   | *                |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 廣東粥     | 香蕉   |                  |             |                  |
| 27     | 三      | *                |             |                  | 泡芙麵包+牛奶 | 壽司   |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 餛飩湯     | 地瓜薯條 | *                |             |                  |
| 29     | 五      | *                |             |                  | 蔥油餅     | 韮菜盒子 | *                |             |                  |
| 總計     |        | 5                |             |                  |         |      | 8                |             |                  |

金門縣 K11 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心     | 下午點心 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|----------|------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      | *                |             |                  | 蔥油餅+豆漿   | 燒仙草  |                  |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 海蚶麵線+蘿蔔糕 | 蓮霧   |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 鹹粥+小饅頭   | 綠豆湯  |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 三明治+豆漿   | 素菜包  |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 玉米海鮮湯+水餃 | 杯蛋糕  |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 肉羹麵      | 餛飩湯  |                  |             |                  |
| 11     | 一      | *                |             |                  | 蔥油餅+豆漿   | 茶葉蛋  |                  |             |                  |
| 12     | 二      | *                |             |                  | 海蚶麵線+油條  | 紅豆湯圓 |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 鹹粥+小饅頭   | 湯餃   |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 漢堡+豆漿    | 香蕉   |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 玉米濃湯+水餃  | 麵包   |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 肉羹麵      | 綠豆湯  |                  |             |                  |
| 19     | 二      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿    | 茶葉蛋  |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 海蚶麵線+蘿蔔糕 | 蔥包   |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 廣東粥+小饅頭  | 拉麵   |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 玉米海鮮湯+水餃 | 燒仙草  |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 肉羹麵      | 波蘿麵包 |                  |             |                  |
| 27     | 三      | *                |             |                  | 蔥油餅+豆漿   | 素菜包  |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 海蚶麵線+蘿蔔糕 | 杯蛋糕  |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 鹹粥+小饅頭   | 綠豆湯  |                  |             |                  |
| 總計     |        | 6                |             |                  |          |      |                  |             |                  |

金門縣 K12 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心   | 下午點心    | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|--------|---------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 廣東粥    | 乳酪蛋糕    | *                |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 肉羹麵    | 法國麵包    |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 小米粥    | 鮮奶      |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 鹹粥     | 三明治     |                  |             |                  |
| 7      | 四      | *                |             |                  | 蘿蔔糕    | 蘇打餅+鮮奶  |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 蚵仔麵線   | 紅豆餅     |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 湯麵     | 螺旋麵包    | *                |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 茶葉蛋+豆漿 | 調味乳     |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 皮蛋瘦肉粥  | 雞蛋糕     |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 貢丸湯    | 仙貝+調味乳  | *                |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 蚵仔麵線   | 瓦片捲蛋糕   | *                |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 麵線     | 大理石麵包   |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 營養粥    | 蔬菜餅+鮮奶  |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 廣東粥    | 蛋餅      | *                |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 玉米濃湯   | 鮮奶      |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 廣東粥    | 虎皮巧克力蛋糕 | *                |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 小米粥    | 調味乳     |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 海鮮粥    | 三明治     |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 麵線     | 調味乳     |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 鹹粥     | 銅鑼燒     |                  |             |                  |
| 總計     |        | 1                |             |                  |        |         | 6                |             |                  |

金門縣 K13 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心       | 下午點心   | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|------------|--------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 餛飩湯        | 蓮霧+蕃茄  |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 莧菜小魚粥      | 香瓜 +鳳梨 |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  | *           | *                | 銀絲卷半個+咖啡奶茶 | 蛋塔     | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 花生豆花       | 紅豆餅    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 蔬菜麵        | 葡萄     |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 關東煮湯       | 橘子     |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 雞蓉玉米粥      | 芭樂半顆   |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿    | 麥芽乳    |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 仙草脆圓       | 雞蛋糕    |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 米苔目        | 木瓜     |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 玉米濃湯       | 蘋果     |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 香菇小魚粥      | 小番茄    |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  | *           | *                | 銀絲卷半個+咖啡奶茶 | 麥芽乳    |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 紅豆湯圓       | 熱狗小黃瓜串 |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 海蚶麵線       | 哈密瓜    |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 廣東粥        | 蜜棗     |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿    | 巧克力乳   |                  | *           |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 紅豆薏仁湯      | 兩個紅豆餅  |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 大滷麵        | 蕃茄     |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 蘿蔔貢丸湯      | 葡萄     |                  |             |                  |
| 總計     |        |                  | 2           | 2                |            |        | 1                | 1           |                  |

金門縣 K14 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心         | 下午點心  | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|--------------|-------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 什錦麵          | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 藍莓麵包+麥茶      | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 海產粥          | 香蕉    |                  |             |                  |
| 6      | 三      | *                |             |                  | 甜甜圈+梅子茶      | 薤苳    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  | *           | *                | 7-11 嘟嘟麵包+紅茶 | 香瓜+蕃茄 |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 海蚶麵線         | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 草莓麵包+梅子茶     | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 紅豆湯圓         | 小番茄   |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 燒餅+麥茶        | 沙其瑪   | *                |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 豆沙包+豆漿       | 火龍果   |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 水餃           | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 18     | 一      | *                |             |                  | 奶酥麵包+梅子茶     | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 魚丸湯          | 柳丁    |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  | *           | *                | 三明治+紅茶       | 薤花捲   | *                |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 米漿           | 橘子    |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 餛飩湯          | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  | *           | *                | 珍珠奶茶         | 木瓜    |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 銅鑼燒+梅子茶      | 香蕉+蛋糕 |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 肉包+豆漿        | 香蕉    |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 排骨湯          | 鮮奶    |                  |             |                  |
| 總計     |        | 2                | 3           | 3                |              |       | 2                |             |                  |

金門縣 K15 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心     | 下午點心 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|----------|------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 米粉湯      | 棗子   |                  |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 海鮮稀飯     | 蓮霧   |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 紅豆湯圓     | 炸銀絲卷 | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 三色麵      | 香蕉   |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 關東煮      | 肉鬆麵包 |                  |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿  | 木瓜   |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 廣東粥      | 葡萄   |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 綠豆薏仁湯    | 木瓜   |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿  | 芭樂   |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 海鮮麵      | 香蕉   |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 關東煮      | 橘子   |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 海鮮稀飯     | 小蕃茄  |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  | *           | *                | 銀絲捲+咖啡奶茶 | 芋仔麵包 |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 紅豆湯圓     | 芭樂   |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 米苔目      | 豆沙麵包 |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 廣東粥      | 哈密瓜  |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 饅頭+豆漿    | 芋頭麵包 |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 花生豆花     | 橘子   |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 肉羹米粉     | 椰子麵包 |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 冬瓜貢丸湯    | 蘋果   |                  |             |                  |
| 總計     |        |                  | 1           | 1                |          |      | 1                |             |                  |

金門縣 K16 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心     | 下午點心       | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|----------|------------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿  | 布丁蛋糕       | *                |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 魷仔魚粥     | 芭樂+哈密瓜     |                  |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 銀絲捲      | 三明治        |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 花生豆花     | 葡萄         |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 什錦海蚶麵線   | 蛋塔         | *                |             |                  |
| 8      | 五      |                  |             |                  | 糙米排骨粥    | 木瓜         |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 五穀米小魚粥   | 水梨         |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 蘿蔔糕+薏仁湯  | 椰子麵包       |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 花生豆花湯    | 哈密瓜        |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 什錦蔬菜麵    | 波蘿麵包       |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 玉米濃湯     | 甜柑         |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 莧菜小魚粥    | 西洋梨        |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  | *           | *                | 銀絲捲+麥香紅茶 | 芋仔麵包       |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 地瓜芋圓湯    | 火龍果        |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 米苔目      | 糖果屋        | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 廣東粥      | 蓮霧         |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 饅頭夾蛋+豆漿  | 肉鬆麵包       |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 綠豆薏仁湯    | 葡萄柚、鳳梨、哈密瓜 |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 什錦米粉湯    | 巧克力布丁蛋糕    | *                | *           |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 什錦麵線     | 棗子         |                  |             |                  |
| 總計     |        |                  | 1           | 1                |          |            | 4                | 1           |                  |

金門縣 K17 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心     | 下午點心  | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|----------|-------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 銅鑼燒      | 蛋糕麵包  | *                |             |                  |
| 4      | 一      |                  |             |                  | 小漢堡      | 燒仙草   |                  |             |                  |
| 5      | 二      | *                |             |                  | 芝麻球      | 銀絲捲   |                  |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 茶葉蛋      | 肉包    |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 一口餃      | 糯米腸   |                  |             |                  |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 芋頭布丁生日蛋糕 | 小藍莓麵包 |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 小三明治     | 綠豆豆花  |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 鮮奶       | 豆乾    |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 仙草湯      | 薯條    | *                |             |                  |
| 14     | 四      | *                |             |                  | 起司蛋餅     | 薯條    | *                |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 海綿蛋糕     | 小蔥排麵包 |                  |             |                  |
| 18     | 一      | *                |             |                  | 蘿蔔糕      | 芋丸    | *                |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 菜包       | 綠豆西米露 |                  |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 貢丸冬粉     | 兔子豆沙包 |                  |             |                  |
| 21     | 四      | *                |             |                  | 蛋餅       | 魷魚    |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 一口餃      | 燒仙草   |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 鮭魚蛋餅     | 糯米腸   |                  |             |                  |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 餛飩麵線     | 小饅頭   |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 小漢堡      | 珍珠豆花  |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 熱狗麵包     | 老婆餅   | *                |             |                  |
| 總計     |        | 5                |             |                  |          |       | 5                |             |                  |

金門縣 K18 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心      | 下午點心       | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|-----------|------------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      |                  |             |                  | 蘿蔔糕       | 湯餃         |                  |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 蛋餅        | 八寶粥        | *                |             |                  |
| 5      | 二      |                  |             |                  | 肉鬆漢堡      | 炸雞塊+玉米餅+薯條 | *                |             |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 寬麵條       | 燒仙草        |                  |             |                  |
| 7      | 四      |                  |             |                  | 關東煮       | 奶酥厚片吐司     | *                |             |                  |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 生日蛋糕      | 炸薯條〈地瓜〉    | *                |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 豬肝粥       | 小湯圓        |                  |             |                  |
| 12     | 二      |                  |             |                  | 肉鬆漢堡      | 米粉湯        |                  |             |                  |
| 13     | 三      | *                | *           |                  | 蔥油餅+阿華田   | 麵線         |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 八寶粥       | 玉米濃湯       |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 拉麵        | 奶酥麵包       | *                |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 瘦肉豬肝粥     | 橘子厚片吐司     |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 湯餃        | 蘿蔔糕        | *                |             |                  |
| 20     | 三      |                  |             |                  | 肉羹麵線      | 燒仙草        |                  |             |                  |
| 21     | 四      |                  |             |                  | 關東煮       | 麵包         |                  |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 土司夾火腿蛋+豆漿 | 甜粥         |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 米粉湯       | 甜煎餅+養樂多    |                  |             | *                |
| 27     | 三      |                  |             |                  | 瘦肉粥       | 炸雞塊+薯條     | *                |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 小籠包       | 玉米濃湯       |                  |             |                  |
| 29     | 五      |                  |             |                  | 關東煮       | 紫米紅豆湯圓     |                  |             |                  |
| 總計     |        | 3                | 1           |                  |           |            | 7                |             | 1                |

金門縣 K19 九十五學年度十二月份幼稚園點心表

| 日<br>期 | 星<br>期 | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 | 上午點心      | 下午點心        | 高<br>油<br>糖<br>鹽 | 咖<br>啡<br>因 | 含<br>糖<br>飲<br>料 |
|--------|--------|------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|------------------|-------------|------------------|
| 1      | 五      | *                |             |                  | 蛋餅+貢丸湯    | 雞塊+麥茶       | *                |             |                  |
| 4      | 一      | *                |             |                  | 蛋餅+豆漿     | 包子 +康寶濃湯    |                  |             |                  |
| 5      | 二      | *                |             |                  | 煎餃+玉米濃湯   | 吐司夾果醬+巧克力牛奶 |                  | *           |                  |
| 6      | 三      |                  |             |                  | 廣東粥       | 餛飩湯         |                  |             |                  |
| 7      | 四      | *                |             |                  | 蛋餅+枸杞紅棗茶  | 香蕉          |                  |             |                  |
| 8      | 五      | *                |             |                  | 夾心餅乾+鮮奶   | 火鍋冬粉        |                  |             |                  |
| 11     | 一      |                  |             |                  | 菠蘿麵包+豆漿   | 布丁          | *                |             |                  |
| 12     | 二      |                  | *           | *                | 藍莓麵包+綠茶   | 香蕉          |                  |             |                  |
| 13     | 三      |                  |             |                  | 紫酥蘇打餅+牛奶  | 筍包+貢丸湯      |                  |             |                  |
| 14     | 四      |                  |             |                  | 扣肉麵       | 排骨粥         |                  |             |                  |
| 15     | 五      |                  |             |                  | 蘿蔔糕+玉米濃湯  | 紅豆湯圓        |                  |             |                  |
| 18     | 一      |                  |             |                  | 小饅頭+豆漿    | 餛飩湯         |                  |             |                  |
| 19     | 二      |                  |             |                  | 三明治+枸杞紅棗茶 | 火鍋冬粉        |                  |             |                  |
| 20     | 三      | *                |             |                  | 炸芋圓+麥茶    | 旺旺餅乾+牛奶     | *                |             |                  |
| 21     | 四      |                  | *           |                  | 巧克力湯圓     | 蛋糕          | *                |             |                  |
| 25     | 一      |                  |             |                  | 黑糖饅頭+豆漿   | 扣肉麵         |                  |             |                  |
| 26     | 二      |                  |             |                  | 吐司夾蛋+麥茶   | 水果果凍        |                  |             |                  |
| 27     | 三      | *                |             |                  | 三明治夾心餅+牛奶 | 香蕉          |                  |             |                  |
| 28     | 四      |                  |             |                  | 芋頭麵包+牛奶   | 蛋塔          | *                |             |                  |
| 29     | 五      |                  | *           | *                | 漢堡+綠茶     | 火鍋冬粉        |                  |             |                  |
| 總計     |        | 7                | 3           | 2                |           |             | 5                | 1           |                  |