



臺北市民生國小四、五年級學生對於營養午餐看法調查研究

研究者：侯婷璋

指導老師：鄭綺瑩

壹、緒論

一、研究動機：

我們天天吃午餐、到底同學對於營養午餐的看法如何？常常在午餐時間結束時，看到營養午餐的桶子，裝滿剩飯剩菜，每天中午的廚餘量驚人，但是營養午餐可是經由營養師精心調配設計的，為何學生們似乎不太喜歡呢？因此我想藉由此次獨立研究，了解大多數學生對於學校營養午餐的看法？為什麼要把食物倒掉？並藉著訪談校內營養午餐委員，深入探討他們的工作內容及任務。

二、研究目的：

1. 調查民生國小四、五年級同學整天課程時午餐用餐方式及原因。
2. 了解民生國小四、五年級同學對於學校營養午餐的看法及評價。
3. 調查民生國小四、五年級同學對於學校營養午餐的建議。

貳、文獻探討

一、日本營養午餐的起源

早期日本營養午餐為了供應貧窮家庭孩子免費米飯和普查本全國學生狀況。在太平洋戰爭以前，營養午餐資金以聯合國兒童基金會支出，免費提供食物。1943年6月開始制定營養午餐法，規定營養午餐的目的、目標及費用由國庫負擔，2008年6月修改營養午餐法，並配合營養師期待能更專業，且變動營養午餐之目的，文部科學大臣（教育部長）也制定學校營養午餐之衛生管理基準，並於2009年開始執行。

二、台灣學校午餐計畫

台灣學校午餐計畫發展，始於民國43年，至今長達40餘年，發展過程可分為萌芽時期、實驗時期、自立時期、發展時期、全面推展時期五個時期：

1. 萌芽時期（民43年~民46年）：「聯合國兒童基金會」贈送台151所學校大批脫脂奶粉。
2. 實驗時期（民46年~民60年）：民國46年，台灣省教育廳與農復會利用美國的美援物資，選擇屏東縣三地，桃園縣等五所山地學校，為營養教育示範學校，民國52年增加至100所學校。民國60年起，在國中開始辦理營養午餐。



3. 自立時期（民 61 年~民 79 年）：民國 61 年台灣退出聯合國後，世糧方案援助的午餐物資，於 61 年底提前結束，於民國 62 年訂定「學生午餐自立計畫」，自籌經費接辦營養午餐。民國 66 年起，為提高營養午餐品質，政府執行「發展改進國民教育 5 年計畫」、「發展與改進國民教育 6 年計畫」以及「發展與改進國民教育第 2 期計畫」之內容，有充實及改建學校午餐廚房設備與設施。並將「擴大並改善學生午餐計劃重點發展工作」，正式列入辦理學校午餐所須人力、設備與經費，作為各級地方政府自行列管項目。
4. 發展時期（民 80 年~民 90 年）：民國 80 年，教育部配合社會需要並提高學校午餐普及率而實施第 1 期「發展與改進國民小學學校午餐 5 年計畫」，民國 85 年起繼續展開第 2 期。
5. 全面推展時期（民國 91 年~迄今）：主要在實施飲食教育、建立正確飲食觀念。

參、研究方法及步驟

一、研究方法：

根據研究目的，本研究採用問卷調查法。

二、研究對象：

本研究以「營養午餐滿意度」為主題，立意取樣臺北市民生國小四、五年級學生為研究對象，以線上問卷為調查方式，填答同學包含民生國小五年級 85 人、四年級 97 人，共計 182 人。

三、研究工具：

本研究以「營養午餐」為主題，自編問卷共 14 題，問卷架構如下表：

研究目的	問卷題目
調查民生國小四、六年級同學整天課程時午餐用餐方式及原因。	第 1 題
了解民生國小四、六年級同學對於學校營養午餐的看法及評價。	第 2、3、4、5、6、7、9、8、10、11、13、14 題
調查民生國小四、六年級同學對於學校營養午餐的建議。	第 12 題

線上問卷連結如下：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc--DQB-RyuvhrJ2ZSai_474veJ6x1-Pd39GMWLKWHvCV_Rg/viewform?usp=sf_link



肆、研究成果與分析

一、研究發現

經過統計後，得到以下的研究發現。

1. 請問您全天課程時午餐用餐方式為何？

選項 百分比	訂學校營養午餐	蒸便當	訂購校外商家送至警衛室	安親班送便當到警衛室	不一定	家長送至警衛室
人數	166	4	2	1	1	8
百分比 (%)	91.2	2.2	1.1	0.5	0.5	4.4

根據統計結果發現，全天課程時吃學校營養午餐的填答者佔全部的 91.2%，蒸便當佔全部的 2.2%，家長送至警衛室佔全部的 4.4%，訂購外商家送至警衛室佔全部的 1.1%，不一定和安親送便當至警衛室各佔全部的 0.5%。由上表可知全天課程時訂學校營養午餐佔全部的 9 成多，是同學們主要的用餐方式。

2. 請問您為何沒有訂學校的營養午餐？

選項 百分比	家人會自己準備餐點	營養午餐不合胃口	有特殊飲食需求	其他原因
人數	12	4	0	0
百分比(%)	75	25	0	0

由統計結果發現，在沒有訂學校營養午餐的族群中，有 75% 的填答者是因為家人會自己準備午餐，有 25% 的填答者表示學校營養午餐不合胃口。由此推論，大多數填答者是因為家人會自己準備營養午餐才未選擇定學校營養午餐。

3. 請問您在訂購學校營養午餐時選擇葷食或素食？

選項 百分比	葷食	素食
人數	142	4
百分比(%)	97.6	2.4



訂購學校營養午餐時選擇葷食或素食這個問題上，有 97.6%的填答者選擇的是葷食，只有 2.4%的人填答素食。由上表發現，幾乎所有填答者都是選擇葷食，也因為選擇素食的人數極少，難怪選擇素食的同學，每天中午要到學校的大辦公室取餐。

4. (接上題) 為什麼？

選項 百分比	不知道	好吃	不吃素	無	多樣	營養	不是自己決定	其他
百分比(%)	16	23	36	8	1	9	6	1

由統計結果可以發現，對於選擇葷食或素食的原因這項問題，有 36%的填答者選擇不吃素，有 27%的填答者填寫，有 23%的人填答不知道，而填答其他答案的填答者中，又以不知道為多數。由此可發現，接近四成的填答者是因為不吃素才選擇葷食。

5. 對於整體午餐的滿意度？

選項 百分比	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
人數	64	63	33	2	4
百分比(%)	38.6	38	19.9	1.2	2.4

對整體午餐的滿意度這個問題上，有 38.6%的填答者覺得非常滿意，有 38%的人填答滿意，有 19.9%的填答者覺得普通，而填答不滿意及非常不滿意的人分別有 2.4%和 1.2%。由此推論，多數填答者對於學校營養午餐是滿意的。

6. 在學校營養午餐中，請問您「最」喜歡的類型為何？

選項 百分比	主食	主菜	副菜	湯品	水果
人數	40	15	31	31	49
百分比(%)	24.1	9	18.7	18.7	29.5

由調查結果發現，在學校營養午餐中，有 29.5%的填答者最喜歡的是水果，有 24.1%的人填答主食，而填答副菜及湯品的人各有 18.76%，有 9%的填答者填答主菜。由此推論，民生國小四、五年級同學對於學校營養午餐各類型食物的滿意度分別是水果 > 主食 > 湯品、副菜 > 主菜。



7. 您認為營養午餐份量是否足夠？

百分比 \ 選項		選項				
		非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
主食	人數	68	66	27	2	3
	百分比(%)	41	40	16	1	2
主菜	人數	71	50	37	5	3
	百分比(%)	43	30	22	3	2
副菜	人數	73	61	28	1	3
	百分比(%)	44	37	17	1	2
湯品	人數	74	53	34	3	2
	百分比(%)	45	32	20	2	1
水果	人數	88	41	33	4	0
	百分比(%)	53	25	20	2	0

針對營養午餐「分量」是否足夠這個問題，以「主食」和「副菜」的滿意度最高，高達八成；其次是「水果」，滿意度為78%，「湯品」的滿意度是77%，「主菜」的滿意度最低，但也達到73%。由此可知，四、五年級訂購學校營養午餐的同學對於午餐提供的數量滿意度很高。

8. 我覺得米飯等主食口味如何？

百分比 \ 選項		選項				
		非常好吃	好吃	普通	不好吃	非常不好吃
人數		56	72	35	3	0
百分比(%)		33.7	43.4	21.1	1.8	0

由調查結果發現，在米飯等主食口味如何這個問題上，有43.4%的填答者認為好吃，有33.7%的人填答非常好吃，有21.1%的填答者覺得普通，覺得不好吃的填答者則佔少數，完全無填答者表示非常不好吃。由此推論，大多數都認為主食是好吃的。



9. 我認為營養午餐菜色多變化？

選項 百分比	非常符合	符合	普通	不符合	非常不符合
人數	57	73	31	2	3
百分比(%)	34.3	44	18.7	1.2	1.8

在「營養午餐菜色多變化」這個問題上，有 44% 的填答者認為是符合，有 34.3% 的人填答非常符合，有 18.7% 的填答者覺得是普通，而填答不符合及非常不符合的人分別有 1.2% 和 1.8%。由此推論，大多數填答者都認為營養午餐的菜色符合多變化。

10. 對於營養午餐食材(青菜、肉、米……)新鮮度，您的滿意度為何？

選項 百分比	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
人數	67	61	32	6	0
百分比(%)	40.4	36.7	19.3	3.6	0

對於營養午餐食材(青菜、肉、米……)新鮮度，大家的滿意度如何呢？有 40.4% 的填答者認為是非常滿意，有 36.7% 人填答滿意，有 19.3% 的填答者覺得是普通的，有 3.6% 的填答者覺得是不滿意，而沒有人填答非常不滿意。由此推論，本校四、五年級填答者都認為營養午餐的食材十分新鮮，對於食材的新鮮度滿意程度很高。

11. 對於營養午餐供應水果之品質，您的滿意度為何？

選項 百分比	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
人數	74	52	36	2	2
百分比(%)	44.6	31.3	21.7	1.2	1.2

由調查結果發現，針對營養午餐供應水果之品質這個問題上，有 44.6% 的填答者認為是非常滿意，有 31.3% 的人填答滿意，有 21.7% 的填答者覺得普通，而填答不滿意及非常滿意的人則佔少數。由此推論，接近八成的填答者對於營養午餐供應水果品質感到滿意。



12 請問您對於營養午餐建議為何？

選項 百分比	不知道	沒意見	很好	品質	其他	多油炸	再熱一點	不夠多
百分比 (%)	6	60	8	10	8	1	6	1

對於營養午餐建議這個開放式問題中，有高達 60% 的填答者表示沒意見，而填答其他答案的填答者中，又以填寫品質再高為最多數，其他也有少數同學表示很好或是可以再熱一點。由此可發現，多數填答者沒有對營養午餐的建議，可能是大家覺得營養午餐已經很不錯了，不需要再有什麼建議。

13. 請問您下一年度是否要再訂購營養午餐？

選項 百分比	是	不確定	否
人數	122	39	2
百分比(%)	74.8	23.9	1.2

在下一年度是否要再訂購營養午餐這個問題上，有 74.8% 的填答者表示下一學年度將繼續定學校營養午餐，有 23.9% 的人填答不確定，而填答否的人占少數。由此推論，大多數填答者都會再訂營養午餐。

14. (接上題) 為什麼？

選項 百分比	不知道	無	好吃	方便	其他	不是自己決定	家人無法幫忙送餐
百分比 (%)	20	13	30	10	8	11	8

由統計結果可以發現，對於是否訂購營養午餐的原因這項問題，有 30% 的填答者下一學年要繼續訂學校營養午餐的原因是認為營養午餐好吃，有 20% 的填答者填寫不知道，有 13% 的人填答無，而填答其他答案的填答者中，又以填寫不是自己決定為多數。由此可發現，三成的填答者是因為認為營養午餐好吃才會選擇繼續訂購。

伍、結論與建議

一、結論：

1. 全天課程時訂學校營養午餐佔全部的 9 成多，是同學們主要的用餐方式。



其他用餐方式佔的比例都不高，而在沒有訂學校營養午餐的族群中，主要是因為家人會自己準備營養午餐才未選擇定學校營養午餐。

2. 幾乎所有填答者都是選擇葷食，也因為選擇素食的人數極少，難怪選擇素食的同學，每天中午要到學校的大辦公室取餐。
3. 多數填答者對於學校營養午餐是滿意的，對於學校營養午餐各類型食物的滿意度分別是水果>主食>湯品、副菜>主菜。
4. 訂購學校營養午餐的同學對於午餐提供的數量滿意度很高，以「主食」和「副菜」的滿意度最高，其次依序是「水果」、「湯品」、「主菜」。
5. 大多數填答者認為米飯等主食是好吃的，認為營養午餐的菜色符合多變化，也認為營養午餐的食材十分新鮮，對於食材的新鮮度滿意程度很高，有接近八成的填答者對於營養午餐供應水果品質感到滿意。
6. 有7成多的填答者認下一學年度會再訂購學校的營養午餐，主要是因為營養午餐好吃；有2成多的人填答不確定，而填答否的人占少數。由此推論，大多數填答者都會再訂營養午餐。

二、心得：

我在這次的獨立研究中，獲得了許多寶貴的知識、經驗。這次因為疫情關係，問卷全部採線上填答的方式，這裡先要感謝林美珠、呂玉琴、張秀滿、潘培鈞等老師，提供學生協助填寫我的問卷。雖然線上問卷偶爾會遇到一些小麻煩，像是一開始我把問卷設定成不接受回應，結果填答者無法作答，後來經過老師幫忙，才解決了這個問題！但是有時候開放式問題會得到很不可思議的答案，十分有趣。因為我較晚才開放問卷填寫，導致收集較慢，再次感謝林美珠、呂玉琴、張秀滿、潘培鈞等老師，我才能盡快的統計結果，也謝謝指導我的鄭綺瑩導師，幫助我完成獨立研究。

三、給未來研究者的建議：

1. 獨立研究要找有興趣的主題，不然會不想做。
2. 盡早確認主題開始做比較好不然拖到最後會很趕。
3. 高雄市資優資源中心網站上有多學生獨立研究競賽的得獎作品，是一個很有參考價值的網站，學弟妹如果在進行獨立研究時不知道要做什麼主題，可以到這個網站上瀏覽一下，有很多研究主題都可以做為自己的獨立研究主題。

陸、參考資料

1. 林宥安(2020)：高雄市學校的營養午餐滿意度調查。高雄市109年度國小學生獨立研究成果發表競賽得獎作品。摘自：
https://class.kh.edu.tw/sites/12821/upload_file/95/%E4%BA%BA%E6%96%87%E5%8D%81%E5%85%A8%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E4%BD%B3%E4%BD%9C.pdf