

臺日韓學校午餐探討有溫度的永續惜食教育

陳儒瑋（大享食育協會）





大享食育協會

2016年6月起籌備

2018年12月立案成立社團法人

至今仍是全國唯一以**學校午餐**

為倡議主題的**非營利組織**

運作經費來自**捐款、公部門及**

民間企業專案



 **SUSTAINABLE
DEVELOPMENT** **GOALS**



永續發展目標

此表使用葉欣誠教授翻譯版本製作



學校午餐與永續發展

營養健康．環境生態．農業生產
政治經濟．勞動權益．社區參與
飲食文化．地方創生．全民教育
國族認同．弱勢照護．社會支持

每天的餐盤裡，我們能討論的主題有好多：

- ✓每個孩子都應享有安全、營養、滿足健康需求的餐食。
- ✓午餐是學校生活的一部分，保障孩子免於飢餓與營養不良。
- ✓學校午餐(制度)為學生參與決策、表達意見的學習機會。
- ✓學生對公共事務、地方參與的關心與責任的起點。
- ✓透過午餐教育推廣食物珍惜、減少浪費的觀念。
- ✓午餐食材來源與資源永續。



每天的餐盤裡，我們能討論的主題有好多：

- ✓第一線供餐人員工作條件與權益保障。
- ✓學校與長者、社區共餐，促進世代交流與社區凝聚力。
- ✓銀髮族再度就業，補足現場勞動力和文化傳承。
- ✓身心障礙學生飲食權益和學習，延伸到勞動機會。
- ✓多元文化、平等參與。



對我來說，永續惜食就是
知道食物背後故事，做出選擇

吃的是什麼？什麼時候吃？

為什麼要吃？誰做的食物？

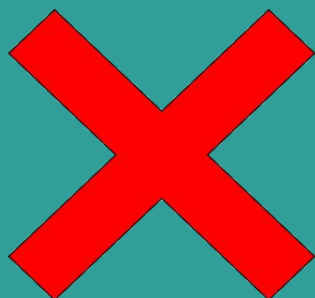
怎麼吃？跟誰吃？吃多少？

選擇吃或不吃什麼？

食物哪裡來的？廚餘往哪去？

學校午餐廚餘是永恆的課題

消滅廚餘

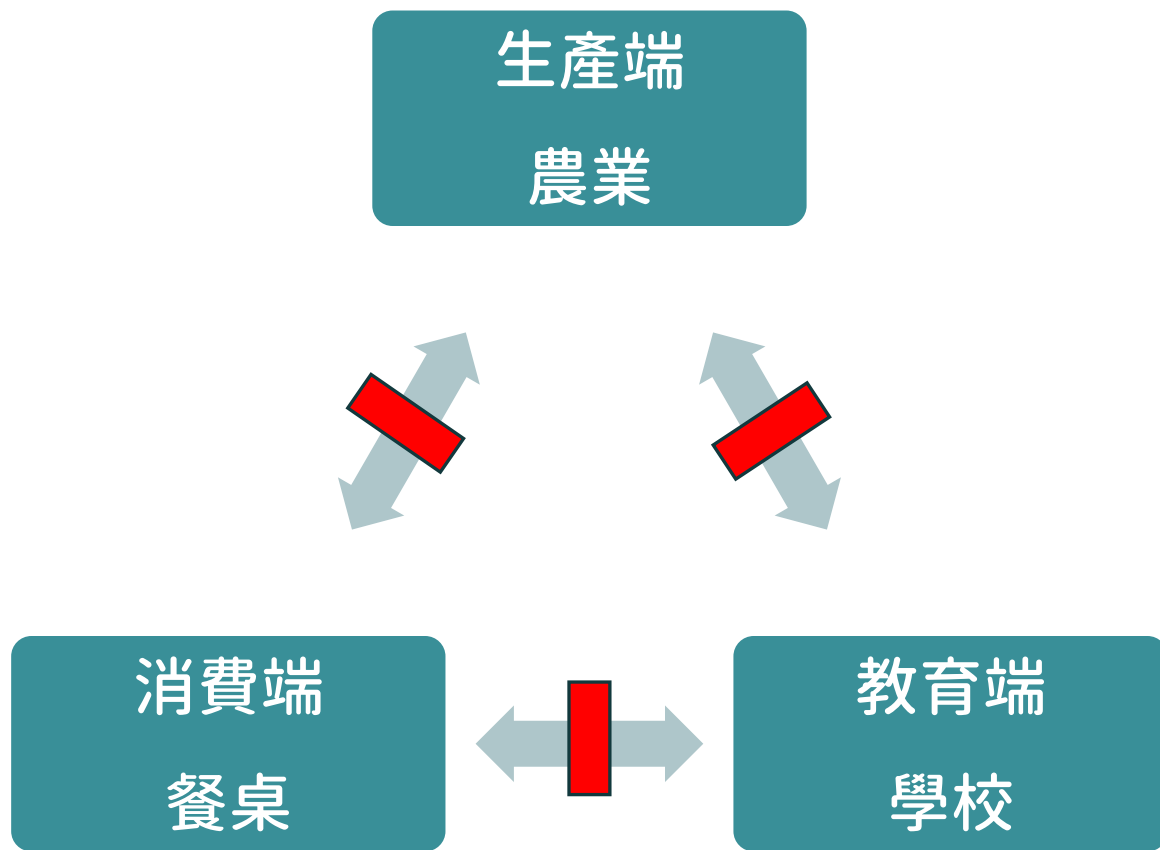


日本學校午餐麵包

怎麼面對廚餘



廚餘：食物理解斷裂的問題



廚餘：感知、行動與意義的斷裂點

對食物無感
被迫忽視



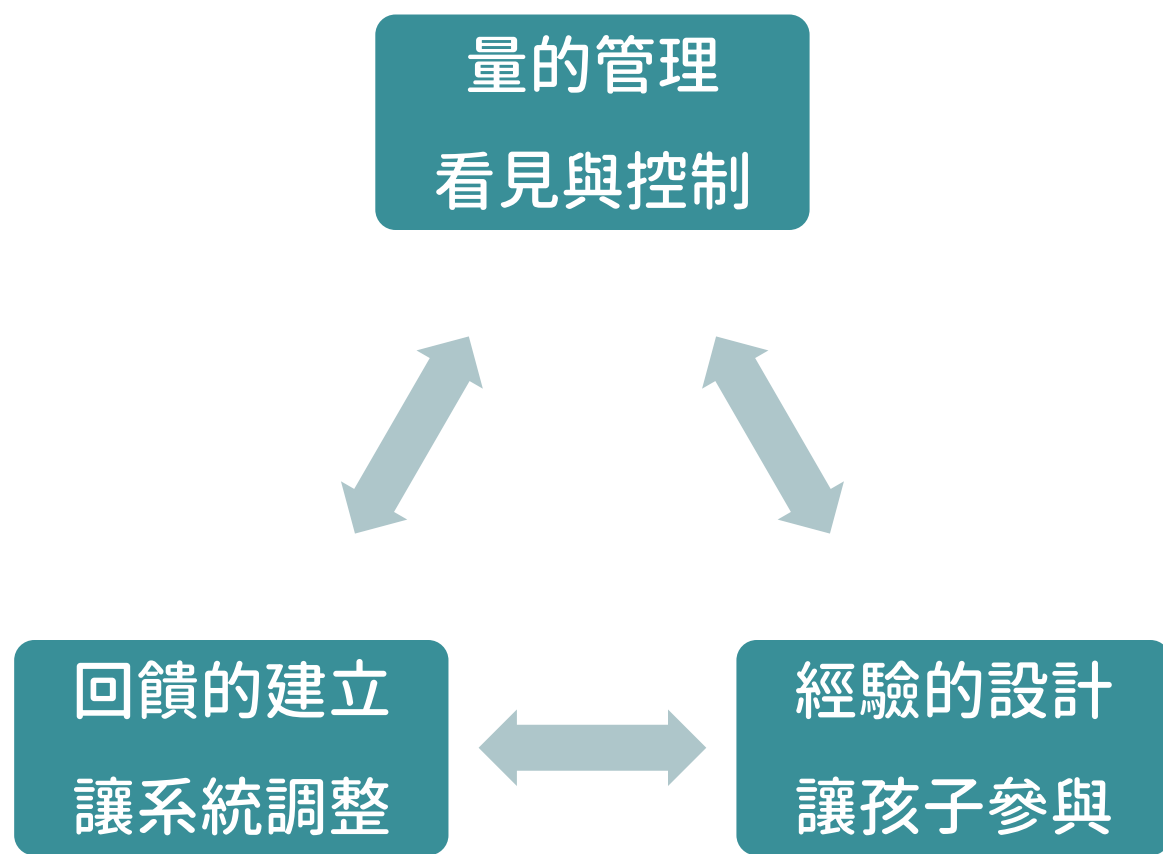
不被鼓勵
框架卡住



沒有討論
無法撼動



廚餘：從系統失衡到行動可能





韓國學校午餐



廚房保持地板乾燥



學校統一提供餐具



幫忙打菜的社區老奶奶（支領時薪）



首爾市推動的銀幼共生計畫



2019年10月29日的學校午餐

10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
쌀밥 우렁살근대국⑤⑥ 스웨디쉬미트볼조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 카프레제샐러드⑫⑬ 백련초우파 배추겉절이⑭우유⑮	찰보리밥 김치콩나물국⑤⑨ 행전①②③⑥⑦ 건파래볶음⑤ 배 오이지무침.우유②	마파두부덮밥 ⑤⑥⑧⑨⑩ 팽이버섯달걀국①⑨ 보리호떡구이 ①②①②③⑥⑦ 파인애플 배추겉절이⑨우유②	통밀차조밥⑥ 돌깨무채국 돼지갈비엿장조림⑤⑥⑦ 진미채소무침⑤⑥ 연시 배추김치⑨우유②	차수수밥 어묵배추국⑤⑥ 최고기떡점⑤⑥⑦ 김치양송이버섯⑨⑩ 황금향 김구이.우유②
663.7/25.9/444/3.9	583.3/24.1/315.8/2.8	690.9/21.9/440.3/3.2	628.2/26.8/332.8/3.3	596.5/26.3/348.2/5.2
10/28	10/29	10/30	10/31	
기장밥 감자탕⑤⑥⑧⑨ 피망잡채⑤⑥⑧⑨ 호박죽② 단감 배추겉절이⑨우유②	강황쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀고구마조림 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫ 숙주갯살무침 캠벨포도 총각김치⑨우유②	바지락칼국수⑤⑥ 오렌지탕수육 ①⑤⑥⑧⑨ 큐브치즈② 배추겉절이⑨우유②	귀리밥 쇠고기미역국⑤⑥ 오징어랑튀김⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 노지굴 배추김치⑨우유②	★식단은 학교 및 산지물량 공급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
624.3/23.6/607.7/4.6	582.7/20.1/307.6/3.4	663.7/25.9/444/3.9	663.7/25.9/444/3.9	

• 식단의 숫자 표기는 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종의 번호입니다.
 자녀에게 알레르기를 유발하는 식품이 있을 경우 학교급식 식단으로 제공되더라도 먹지 않도록 학생과 담임
 선생님께 알려주시기 바랍니다.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달고기
 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

猜猜這些1到18的號碼，是代表什麼意思？

說明餐具的設計



- 노후된 식판을 새 식판으로 바꿨어요 (위생과 편리성 개선!!)
 - 새 식판 사용으로 보다 더 위생적이고 깔끔한 음식 차림 가능
 - 기존 3찬용 식판에서 4찬용으로 업그레이드하여 반찬이 섞이는 불편함 해소
 - 겹질이 있는 과일의 경우 다른 음식과 섞여 보기에 좋지 않았던 식사를 개선
- 수저도 어린이손에 맞는 크기로 바꿨어요 (편리성과 안전성 개선!!)
 - 그동안 우리학교 학생들에게 불편했던 수저를 적당한 크기로 변경함으로써 식사시 편안함 제공
- 환경을 소중하게 생각하는 마음으로 개별 배식 음료컵 사용 (친환경교육 효과!!)
 - 음료 제공시 일회용품 용기대신 개별 음료컵 제공으로 변경 (1인1컵)
 - 환경에 나쁜 음료용기(플라스틱 빨대 포함)를 개별 컵으로 사용함으로써 친환경급식으로 전환
- 학생식당 퇴식구 안전 차단 가이드라인 벨트 설치 (안전성 개선, 예절교육 효과!!)
 - 퇴식구에 한꺼번에 몰리는 현상을 줄여 안전사고 방지

餐具統一回收後由廚房清洗





學生實際打餐完的樣子

잔반은 이렇게 처리해요



잔반과 재활용쓰레기를 분리한 후 죽그릇에 모아주세요

- 한군데 깨끗이 모아서 버리면 쉽게 비울 수 있습니다
- 오물을 제거하는데 드는 세제와 물을 절약할 수 있습니다.
- 음식물이 많이 남아 있을수록 철저한 위생관리가 어렵습니다.
- 음식물이 식판에 눌러붙지 않아 세척하는데 드는 조리사님들의 수고를 덜 수 있습니다.

환경오염

에너지 낭비와 폐수로 인한 오염

경제적손실

쓰레기처리비에 소요되는 막대한 비용

사회적문제

음식낭비의 증가로 수입에 의존

버려지는 음식, 당신의 품격입니다





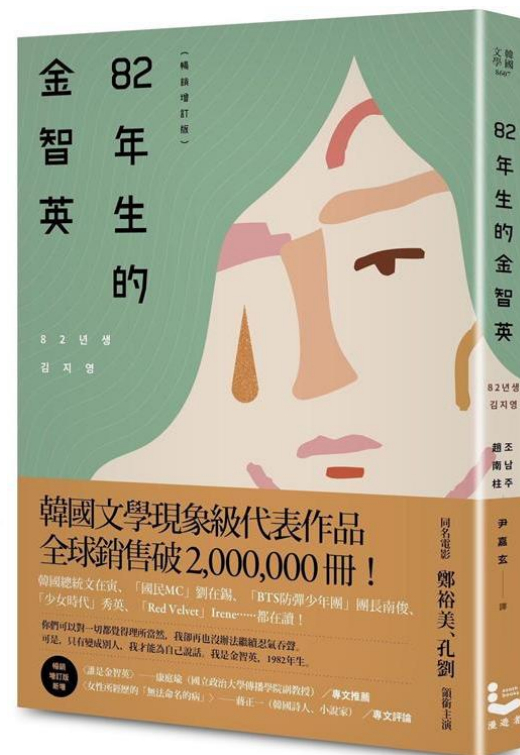
가정법 돼지국밥(9.10.13.14) 가자미카레구이 (홍고추맛간장양념) (2.5.6.12.13.14) 요미고추맛양무침(5.6.13) 석박지(9) 수제짜장소시미(2.5.6.10.13) • 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/36.7/107.5/2.7	건강없는날 통밀밥(4) 전세우어묵전량국(5.6.9.13) 매운돼지고기(LA갈비찜) (5.6.10.13) 알감자버터구이(2.5.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) • 에너지/단백질/칼슘/철 741.6/33.0/167.5/2.9	• 3학년 의무활동 • 수수밥 돌래잡자용심야국(5.6.13.17) 돌래잡(2.5.6.10.13) 명보사(5.6) 청경채무침(5.6.13) 배추김치(9) • 에너지/단백질/칼슘/철 888.1/40.7/164.3/3.4	• 3학년 의무활동 • 차돌잡자용심야국(5.6.9.13.16.18) 달걀심야국(1.5.6.9) 스스로만들어먹는치킨조리야 (1.2.5.6.12.13.15.18) 숙주나물(1.5.6.9) 요거트음료(2) • 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/27.8/188.1/3.4	날치알두부밥 (명소 밥알의 1/3) (1.2.5.6.9.13.16.18) 김치우동(1.2.5.6.7.9.13.16.18) 수제돈가스•수제갈비소스 (1.2.5.6.10.12.13) 돌래잡나물볶음(5.6) 떡두기(9) 생과일(사과) • 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.8/40.3/336.9/5.1
11	12	13	14	15
농업인의날 자장밥(2.5.6.10.13.14) 참봉국(5.6.9.10.13.16.17.18) 수제곰장어(5.6.13.15.18) 떡두기(9) 농업인의날 기념 초고추볶음 요물새알기/복숭아/포도(2) • 에너지/단백질/칼슘/철 1,090.3/46.2/261.1/4.7	생일축하의날 가정법 한우미역국(5.6.13.16) 칠리향소시미(새우•완두) (1.5.6.9.10.12.13.16.18) 계소달걀말이(1.5) 배추김치(9) 11월생일축하떡이(2.5.6) • 에너지/단백질/칼슘/철 771.8/26.9/164.4/5.0	건강없는날 죽 가쓰오말국(2.5.6.7.9.13.18) 후음바알맛소세이(2) (1.2.5.6.9.10.13.16) 해피브라운(5.6.12) 알고샐러드 • 수제레드키위드레싱 (1.2.5.6.12.13) 떡두기(9) • 에너지/단백질/칼슘/철 848.3/28.8/193.1/2.6	수능일	• 3학년 의무활동 • 보리밥•부추•복숭아고추장 (명소 밥알의 1/3) (5.6.13.16) 갈국(1.5.6.10.13.16) 수제복숭아•김치전병 (1.2.3.5.6.10.13.16.18) 수제배추김치(9.13) 생과일(자인애플) • 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/30.6/123.5/2.7
18	19	20	21	22
건강없는날 차조밥 바지락돌래잡국(5.6.18) 홍제오리구이(1.2.5.6) 감자샐러드(1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 생과일(9월)•양송이(10.12) • 에너지/단백질/칼슘/철 734.9/25.8/144.0/4.0	목수수업 불닭•마린사리 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 일본식달걀찜(1.13) 매호박나물(5.6.9) 전과류말차볶음(4.5.6.13.14) 배추김치(9) • 에너지/단백질/칼슘/철 816.7/37.6/222.2/2.7	명일날 생일(1.13.14) 우유미역볶음(5.6.13.17) 치킨나잇•마린말채소 • 머스터드소스(1.2.5.6.15) 우정채소탕(5.6.13) 석박지(9) • 에너지/단백질/칼슘/철 805.7/28.9/95.2/3.9	수수밥 일본순두부찌개 (5.6.9.10.13.16.17.18) 수제말양식물고기 (1.2.5.6.10.12.13.16) 물면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 생과일(명월) • 에너지/단백질/칼슘/철 840.7/33.3/124.7/3.5	동아리통합일 치킨버거(1.2.5.6.10.12.15.16) 말송이소스(1.2.5.6.13.16) 치즈볼(1.2.5.6) 고물송이(1.2.5.6.13) 복숭아메이드(11) • 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/21.5/477.0/4.8
25	26	27	28	29
차조밥 말채기수제비(5.6.9) 생선가스•매소무침 • 수제참치캐롤소스 (1.2.5.6.12.13) 마카두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	가정법 일본소고기무국(5.6.13.16) 마늘간장달걀찜 (1.2.5.6.12.13.15.18) 알날맛달걀 배추김치(9) 매그라프(1.2.5.6)	건강없는날 죽 조명야채만두국(1.5.6.10.14) 계곡볶음(5.6.10.13) 돌래잡자리채볶음(5) 떡두기(9) 마미소(1.2.5.6)	대한 학교급식 제형 참치야채국(5.15) 알밤(과야)소(5.6) 돈육볶음(명월)• 날머떡(9) (2.5.6.10.12.13.16) 알감이나물(명월)• 날머떡(9) (4.5.6.13) 고수새송이버섯	카레라이스(2.5.6.10.13.16.18) 대문달걀계조탕(5.6.12.13.15) 떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 사과샐러드 • 수제황금참드레싱 (1.2.5.6.13) 떡두기(9) 요거트요구르트(2) • 에너지/단백질/칼슘/철 1,033.9/37.0/222.0/3.0

透明廚餘桶 (監測) (韓國首爾市華園中學金正美營養老師提供)

〈廚師的便當〉描述秀彬的媽媽擔任學校的廚工，起初以為上班時間較為彈性，可以照顧年幼的女兒，沒想到比想像中更為辛苦。

學校廚房為了保障食物的衛生與安全，要求人員必須定時接受健檢，進入廚房前穿上防塵衣，將自己包得密不透風，就是嚴防食物交叉汙染的狀況發生。

加上長期身處高溫的廚房，又得趕在午餐時間前將飯菜送到每個班級，一不小心可能就會燙傷，種種的勞累讓人難以忍受，卻是廚工每天的工作情景。

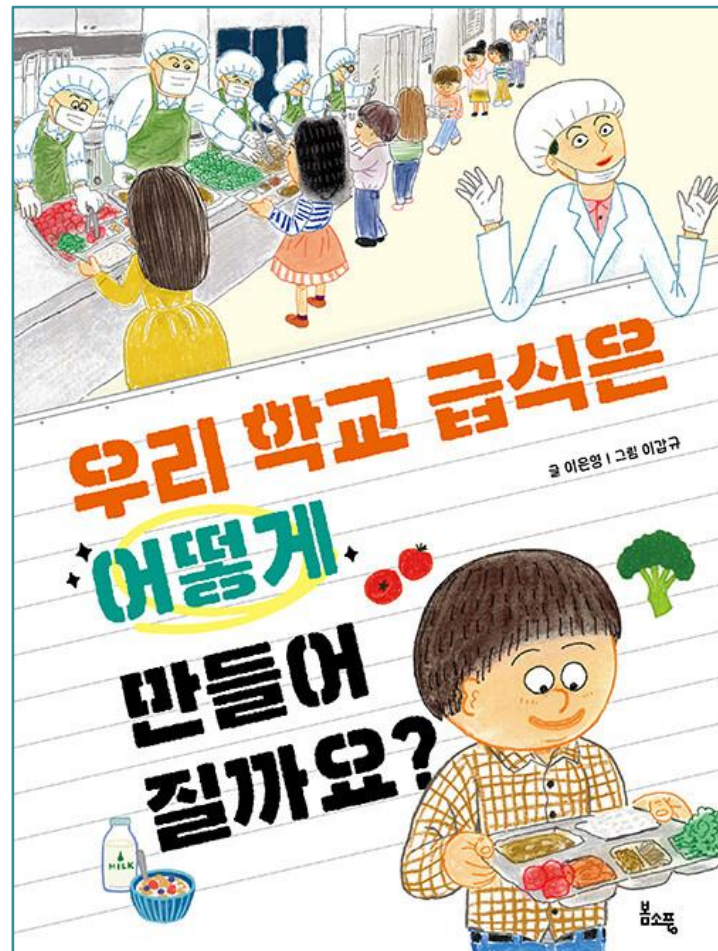


從丟棄的預備食到公共食物資源－韓國龍仁市

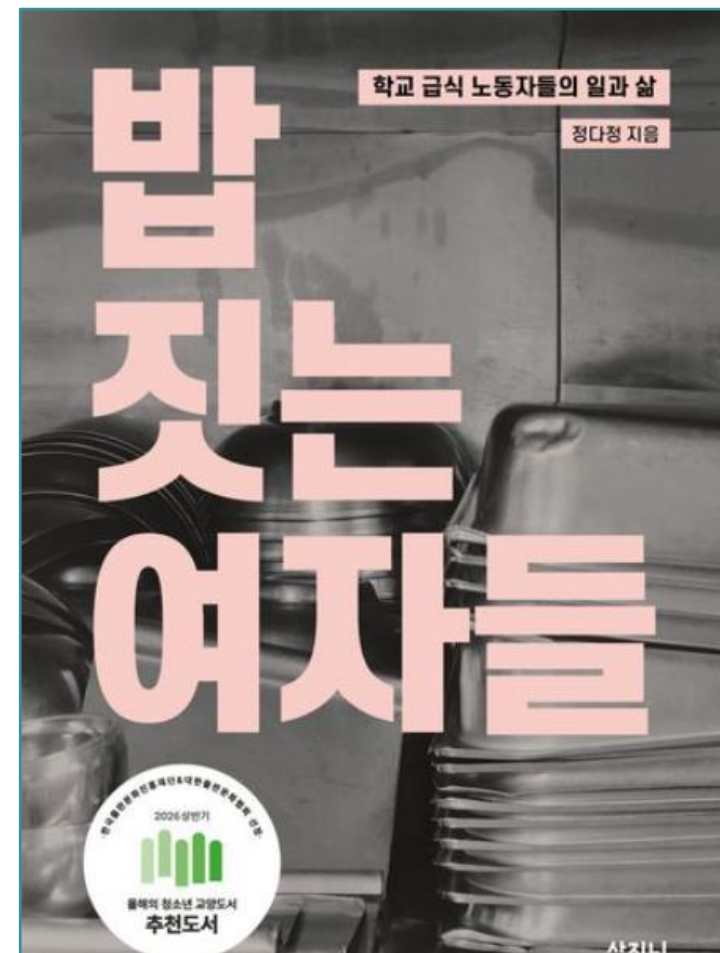
「Next Table」計畫探索
學校午餐資源循環新模式

📅 2026-07-09 14:49

📍 韓國學校營養午餐 剩食 韓國



《我們的學校午餐是如何製作出來的？》
(暫譯)



《煮飯的女人們》
(暫譯)



日本學校午餐

製備場所



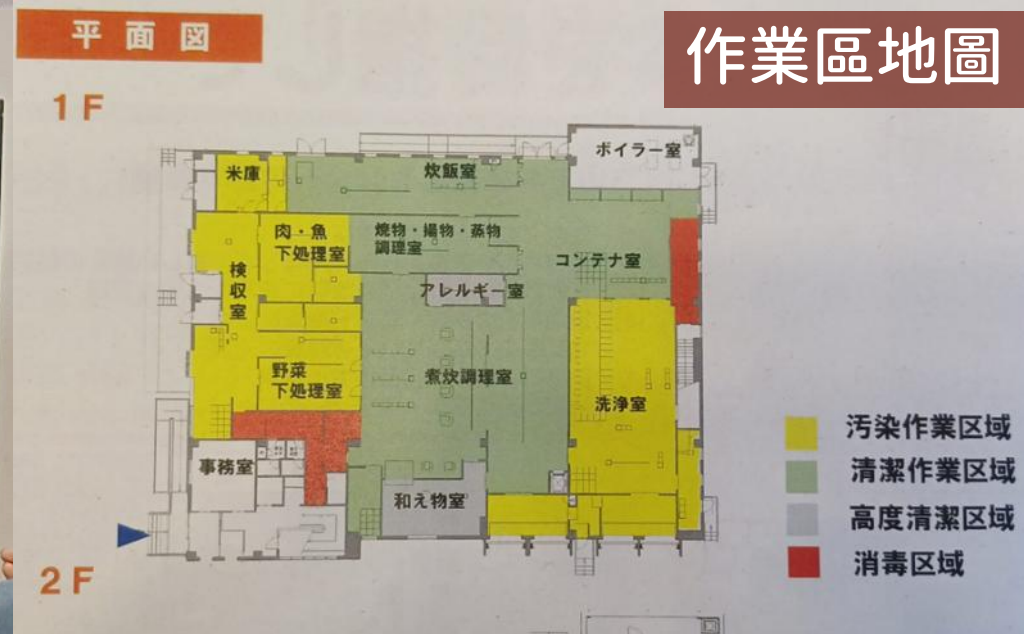
富山縣立山町學校給食中心



料理設備與午餐菜單介紹



監視螢幕



作業區地圖

献立にあわせて、機械で切ったり、包丁で切ったりしています。



やさいなどの食材を切る

8:30

キャベツ、きゅうり、ほうろく、お豆、にんじん、ごぼうなどのやさいを切ります。



ベルトコンベアーの上にやさいをのせて切ります。

コロッケや魚などをあげる

8:45



コロッケやハムカツ、魚のピーナーツあげなどをあげる機械です。



入口に入れるとベルトコンベアーによって運ばれます。



原材料やできあがった給食を保存

原材料



500gずつ入れます。



できあがった給食



冷凍庫で二週間保存しています。

学校に出発

11:20

ごはんやおかずがそろっているか確認します。



トラックに積み込み、出発!



はしをあらう機械です。はしかごとあらいます。



学校ごと、学級ごとに人数をかぞえ食器ごとにセットします。



コンテナに入れます。



毎日学校午餐製備流程图卡



學校午餐食材的營養教育



學校午餐料理體驗活動





日本給食



西戸山厨房

請像這樣進行擺裝擺盤。
也要注意餐具的擺放方式。

2026年6月8日

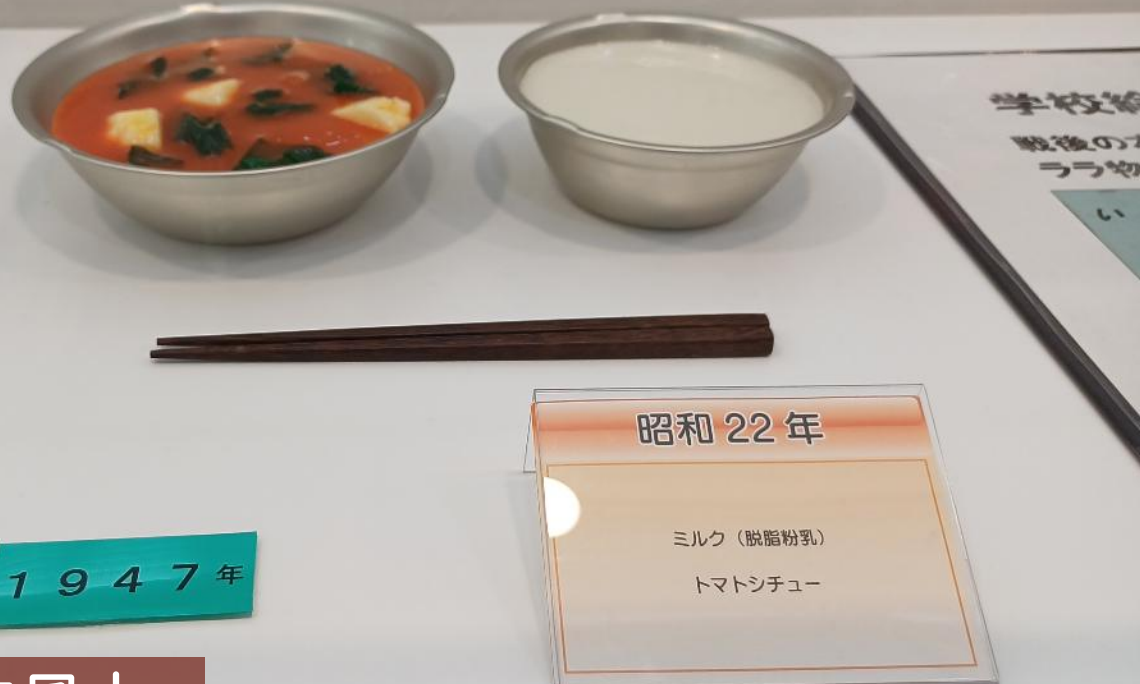
【今日菜單】

- 白飯
- 咖哩風味炸鱈魚
- 小松菜芝麻醋拌
- 豬肉味噌湯
- 牛奶

【營養午餐室通知】

今天的營養午餐做了「小松菜芝麻醋拌菜」。
小松菜是從很久以前就在東京販賣的蔬菜，據說在江戸時代，因為在東京都江戸川區的小松川周邊地方栽培，因此被命名為「小松菜」。
今天的營養午餐也使用了東京產的小松菜，對於居住在京東的我們來說，小松菜是非常熟悉的蔬菜，讓我們一品嚐它的美味吧。





歴史風土





「相撲咖喱飯」的正式名稱是「隅田川相撲咖喱飯」。墨田區是相撲文化的中心，亦是兩國國技館所在地，參考相撲場館的相撲火鍋配料，使用豬肉、白蘿蔔、牛蒡、紅蘿蔔、茼蒿和油炸豆腐等，打造出充滿柴魚風味的日式咖喱。

這道相撲咖喱原本是區公所餐廳供應的菜餚，因為好吃蔚為話題，連地區托兒所和學校也開始供應這道當地菜餚。整體來說，這次菜單設計的概念是需要充分咀嚼、感受當地特色的菜單。

歷史風土





全学栄非常食 救給 シリーズ

アレルギー特定原材料等28品目不使用



全学栄 救給カレー(150g・250g)



国産うるち米や
たくさんの野菜が
入って 温めず
そのままおいしく
食べられるカレー

全学栄 救給根菜汁(150g)



水分補給ができて
おにぎりなど食事が
食べやすくなる
おいしい和風汁物

全学栄 救給コーンポタージュ(130g)



腹持ち良く
カロリー摂取でき
とてもおいしい
玄米入り洋風汁物

全学栄 救給五目ごはん
(130g・200g)



国産うるち米に
野菜たっぷり
もち玄米が入った
おいしく食べごたえ
のある和風ごはん

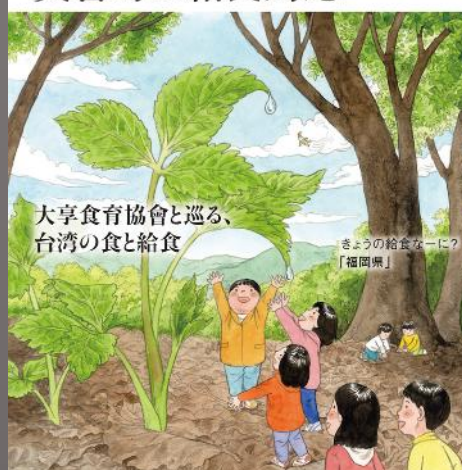


これらの非常食は全国の多くの小中学校で備蓄されているもの
ですが **YAHOO! JAPAN** ショッピング でもお求めになれます!



特集

災害時の給食対応



大享食育協会と巡る、
台湾の食と給食

きょうの給食なーに?
「福同興」

特集

豪雨災害と学校給食



福岡県小からの復興に向けて
倉敷まきび支援学校を訪ねて

きょうの給食なーに?
「外崎亭」



1月17日(金) 防災給食

兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で25年になります。1月17日(金)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心構え、食の大切さを考える機会にします。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファ化米というお米を使っています。



179g

35
30
35
30
110
12
7
7
0.3
0.8
4
2
0.1
72
7
4
5
10
15
30
0.3
3
3
0.2
0.5
2
120
40
0.5
2
1
0.7
2

防災

屋外用

移動式ガス回転釜

大量調理で活躍しているガス回転釜を
災害時の炊き出し用に改良しました!

災害
対策用



牽引に便利なハンドル付き

非常食

賞味期限
2025年 4月

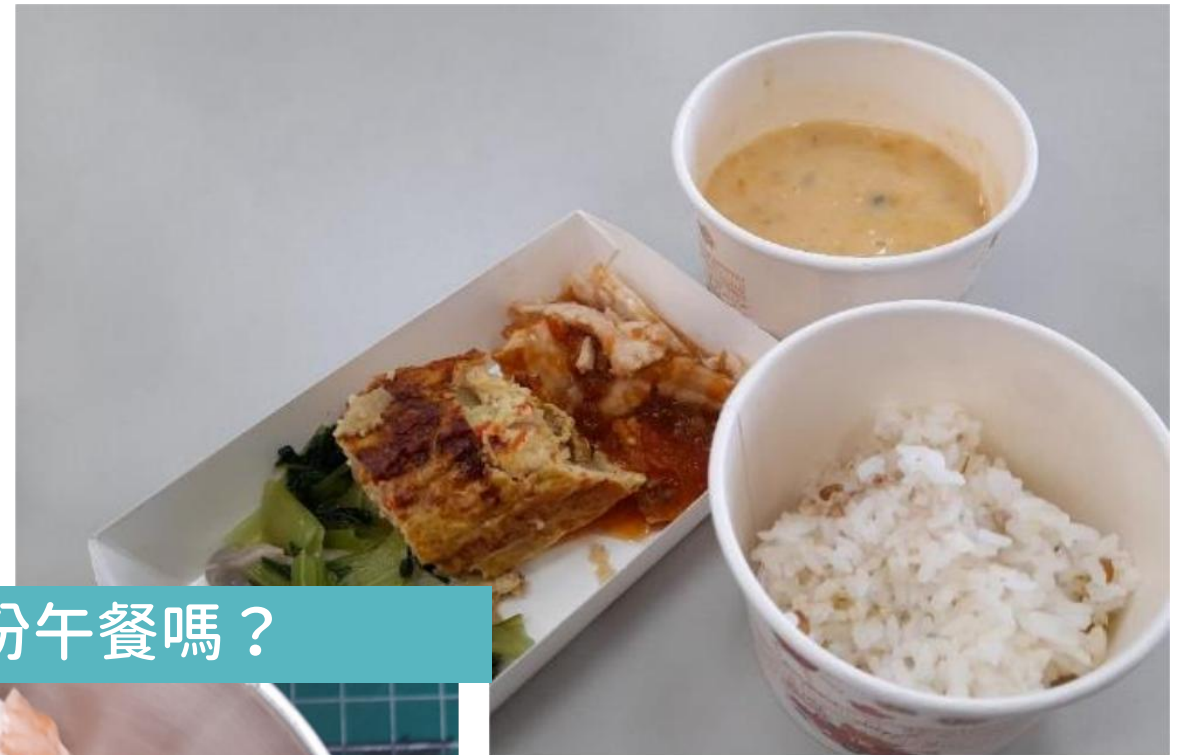
4年

(i)

學校午餐の飲食美學



這是同一份午餐嗎？



這是同一份午餐嗎？





A B
C D



2024年6月6日
澎湖縣馬公國小

糙米飯
泰式魷魚圈
馬鈴薯起司蒸蛋
蒜香小白菜
金針蘿蔔湯
奇異果

2024.6.6@澎湖縣馬公國小



A

B

C

D



2024年5月27日
新北市久翔食品

五穀飯
奶香鮑菇肉片
柴魚關東煮
產銷油菜
黃瓜針菇湯



A

A



B



C



D

2024年6月17日
A國小

地瓜糙米飯
腰果玉米雞
寧式黃芽
脆炒有機紅莧菜
涼薯排骨湯

2024.6.17@A國小





重要的永遠都是人