

113學年度新北市碧華國小獨立研究

午餐「食客」真心話

新北市碧華國小營養午餐滿意度與供應鏈之調查

指導老師：張家綺

研究學生：廖子誼、蔡欣珮

第一章：緒論

第一節：研究動機

學校每學期都會固定調查學生對營養午餐的滿意度及看法、意見，老師通常會在課堂上請同學舉手表決意見及想法，大部分的學生通常都會舉非常滿意或滿意的選項，但我們私底下與同學聊天時卻又會聽到不少抱怨營養午餐的對話，我們十分好奇為什麼會有這個現象，是因為怕被同學貼上挑食的標籤？又或者害怕被學校老師發現自己對午餐的不滿？但不願表達自己真實的想法又很難讓營養午餐公司改善，因此我們想藉由這次的研究探討學生對午餐真實的想法，並了解營養午餐從產地到餐桌的過程。

第二節：研究目的

- 一、了解學生對營養午餐的滿意度及看法
- 二、探討營養午餐的供應鏈
- 三、了解營養師如何設計國小營養午餐菜單
- 四、提供營養午餐公司及學校及學生的反饋
- 五、了解廠商如何處理剩食
- 六、探討學生對校內活動「青菜吃光光」、「班班有鮮奶」之看法

第二章：文獻探討

第一節：營養午餐制度的歷史發展

中華民國退出聯合國後，台灣政府著手推動「學生午餐自立計畫」，藉由向美方借貸物資以維持供餐，菜色設計也延續了美援時期「一麵食、一菜、一湯」的基本配置。到了2013年，教育部與中國農村復興聯合委員會合作，在屏東縣佳平、北葉、石門、三地及桃園介壽國小等五所山地小學試辦學童營養午餐計畫。該試辦菜色由農民自行耕種之蔬菜、聯合國撥贈之脫脂奶粉、政府購買之酵母菌，以及學生餐費購買的海帶、小魚乾及豆類製品構成（吳仁宇，2013）。

台灣營養午餐制度的推動始於1970年代，當時政府為解決偏遠地區學童營養不良與就學困難的問題，開始補助山地與離島地區的學校提供簡易午餐。此階段主要為補救性政策，著重在提升基本營養攝取與穩定學童就學（教育部，1996）。隨著社會快速變遷與雙薪家庭普遍，1990年代起，營養午餐制度逐步普及至全國國中小學。教育部推動「國中小營養午餐整體規劃方案」，補助學校設置廚房、聘用營養師，並透過法制化程序，如《學校衛生法》之修訂，強化管理與品質監督，使制度邁向常態化與制度化（黃玉霞，2021）。

自2010年代以來，營養午餐的功能已不僅限於「吃飽吃好」，更結合食農教育、地產地消、永續發展等理念。許多地方政府積極推動在地採購與減少食物浪費，提升學生對飲食、農業與環境之認知（黃玉霞，2021）。然而，制度發展至今仍面臨不少挑戰，例如營養師人力不足、經費分配不均、學生飲食偏好與營養落差問題等，特別是在資源有限的縣市更為明顯（林宜慧，2015）。

第二節：營養午餐成份規定

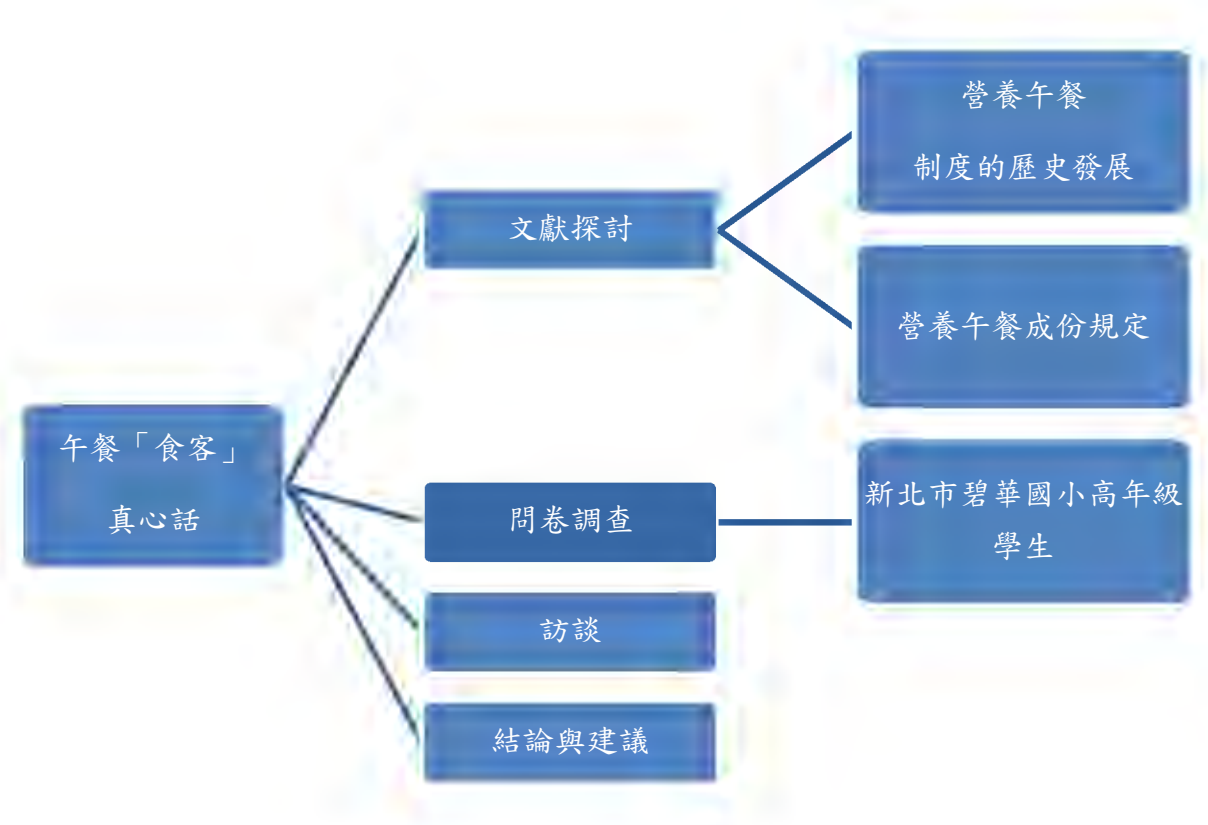
近年來，新北市教育局依據《國民中小學營養午餐實施指引》，制定更加嚴格的地方規範，包括每日熱量攝取、「三低一高」原則（低油、低糖、低鹽、高纖維），

以及營養六大類食物的比例要求（新北市政府教育局，2022）。市府統籌辦理中央廚房、團膳與校廚三種供餐模式，以兼顧供餐品質與營運效率（新北市政府教育局，2022）。此外，每份午餐必須包含主食、兩道蔬菜與一份主菜，並鼓勵採用在地農產品及混合五穀飯，以減少精緻澱粉的使用（陳怡君，2019）。

全市公立國中小學亦配置專任或兼任營養師，負責菜單設計、營養評估與食育推廣（劉芳瑜，2020）。市府也與農業局合作進行在地採購，提升食品溯源與安全透明度。在餐點成分設計方面，新北市強調每餐至少一種深色蔬菜、每日搭配水果，並規定豆製品每週至少供應三次，限制加工食品與含糖飲品的使用（新北市政府教育局，2022）。

第三章：研究設計

第一節：研究架構



第二節：研究方法

一、問卷調查

（一）問卷設計與施測

本問卷調查本校的五、六年級生對午餐的看法，參考文獻資料後進行編寫，經過許多次的修改及問卷預試，完成自編問卷。

（二）問卷回收與人數統計

本問卷研究對象為碧華國小五、六年級生每年級各取四個班，五年級共73人，六年級共109人，共發出問卷182份，回收182份，無效問卷 0 份，有效問卷182份。

年級	五年級	六年級	總和
人數	73人	109人	182人
百分比	40.1%	59.9%	100%

二、訪談調查

我們透過訪問本校及營養午餐供應商的共兩位營養師和廚工們，深入了解學校營養午餐的來歷過程。

三、實地調查

我們利用下課以及資優課堂時間到廚房進行參觀，實地了解營養午餐的供應鏈，並拍攝照片記錄相關資料。

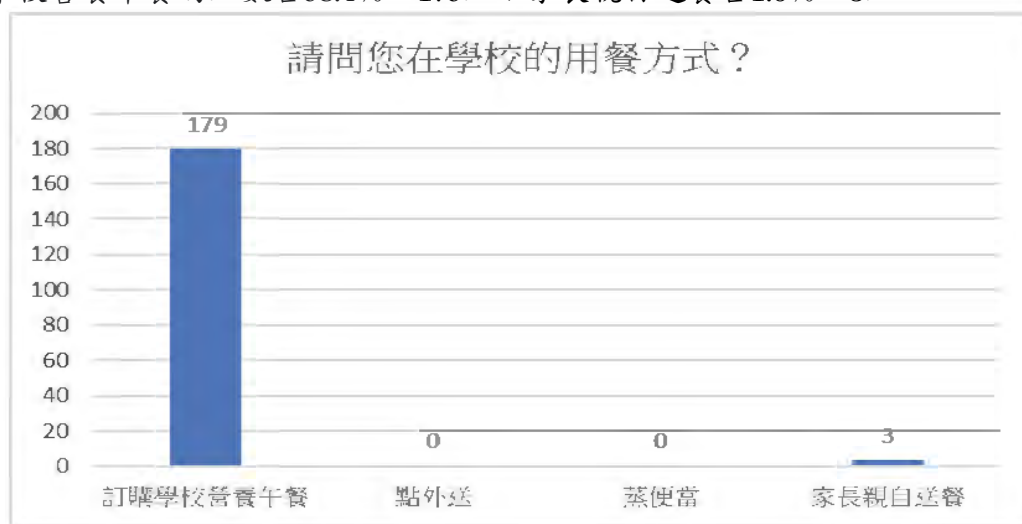
第四章：結果與分析

第一節：問卷調查與統計

一、問卷調查結果

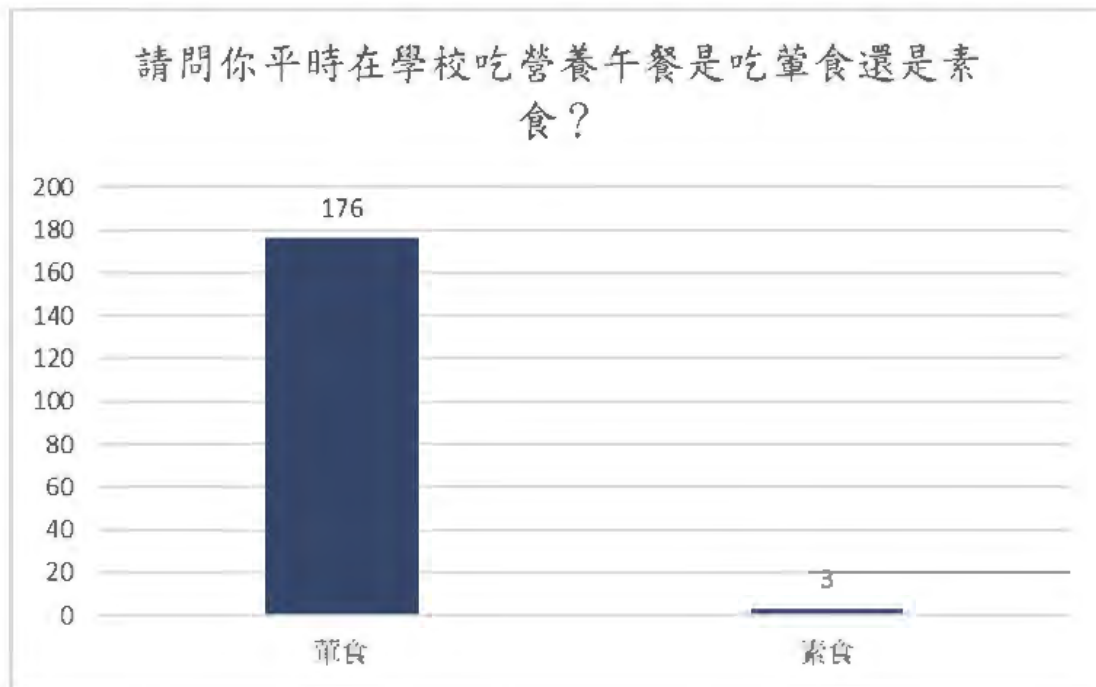
（一）請問您在學校用午餐的方式？

訂購學校營養午餐的人數占98.4%，179人；家長親自送餐占1.6%，3人。



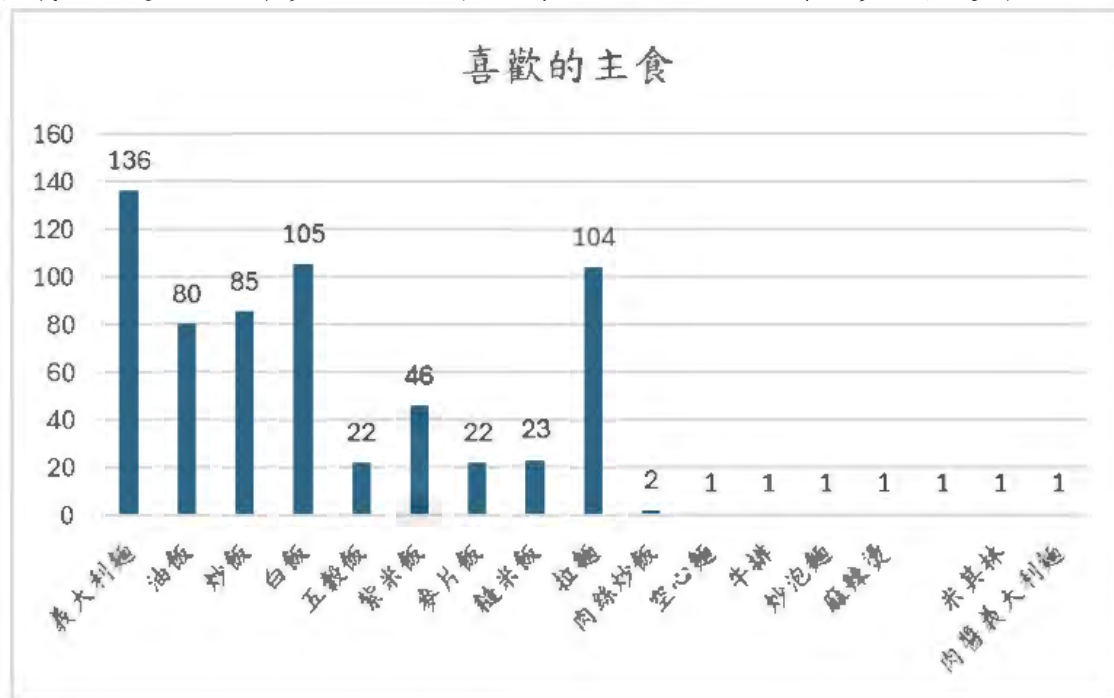
（二）請問你平時在學校吃營養午餐是吃葷食還是素食？

葷食的占98.3%，176人；素食的占1.7%，3人。



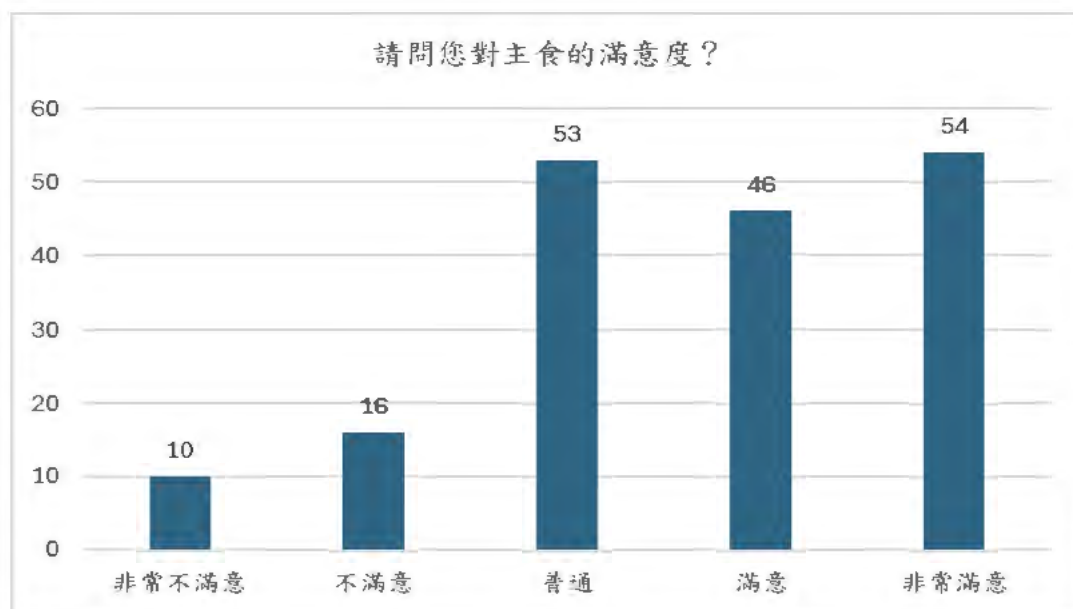
(三) 喜歡的主食？

喜歡義大利麵的占比最多，136人；其次為白飯，105人；而第三多的拉麵則，104人。



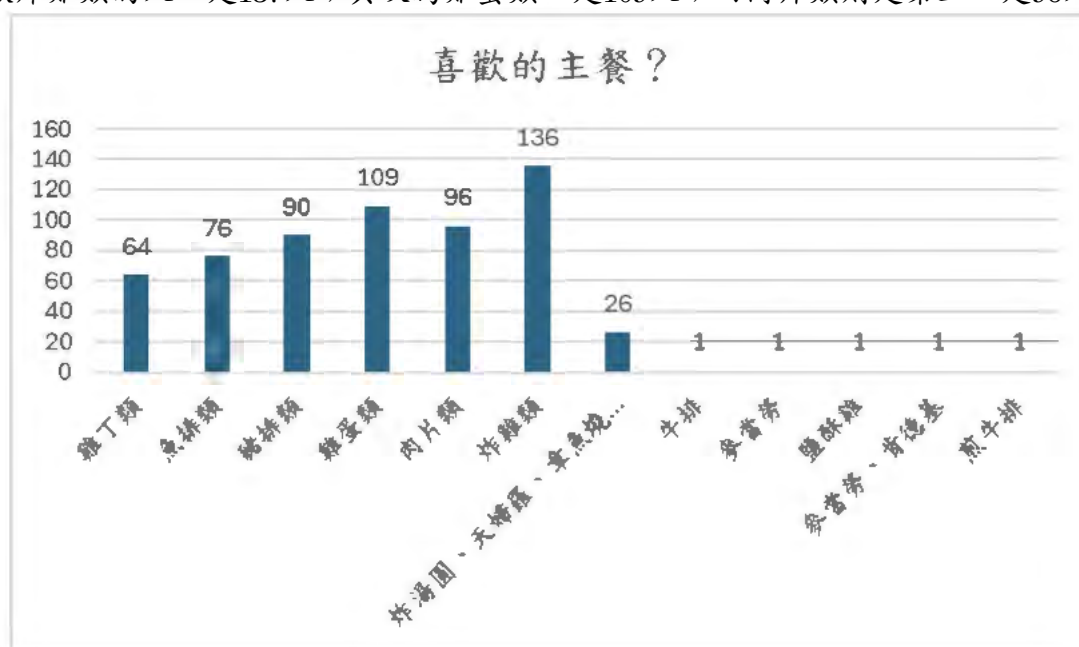
(四) 請問您對主食（例：白飯、肉絲炒飯）的滿意度？

滿意度為滿意的占30.2%，是54人；其次為還好占29.6%，是53人；而滿意則是第三占25.7%，是46人。



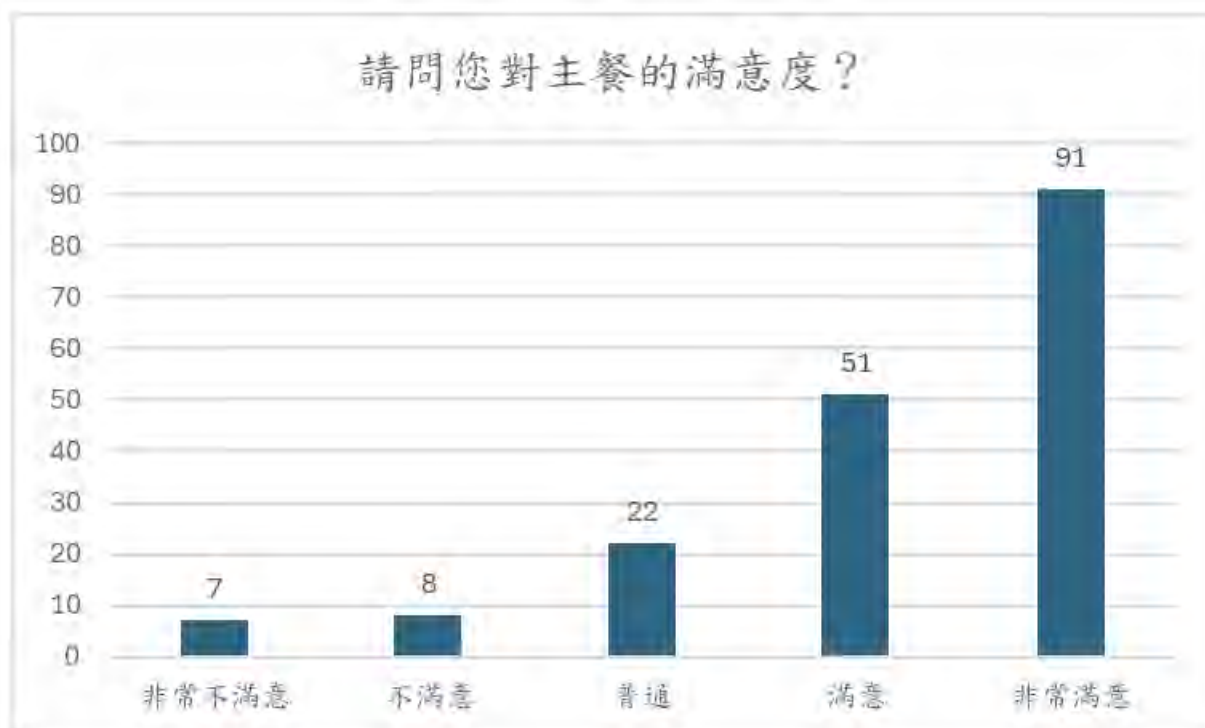
(五) 喜歡的主餐？

喜歡炸雞類的人，是137人；其次為雞蛋類，是109人；而肉片類則是第三，是96人。



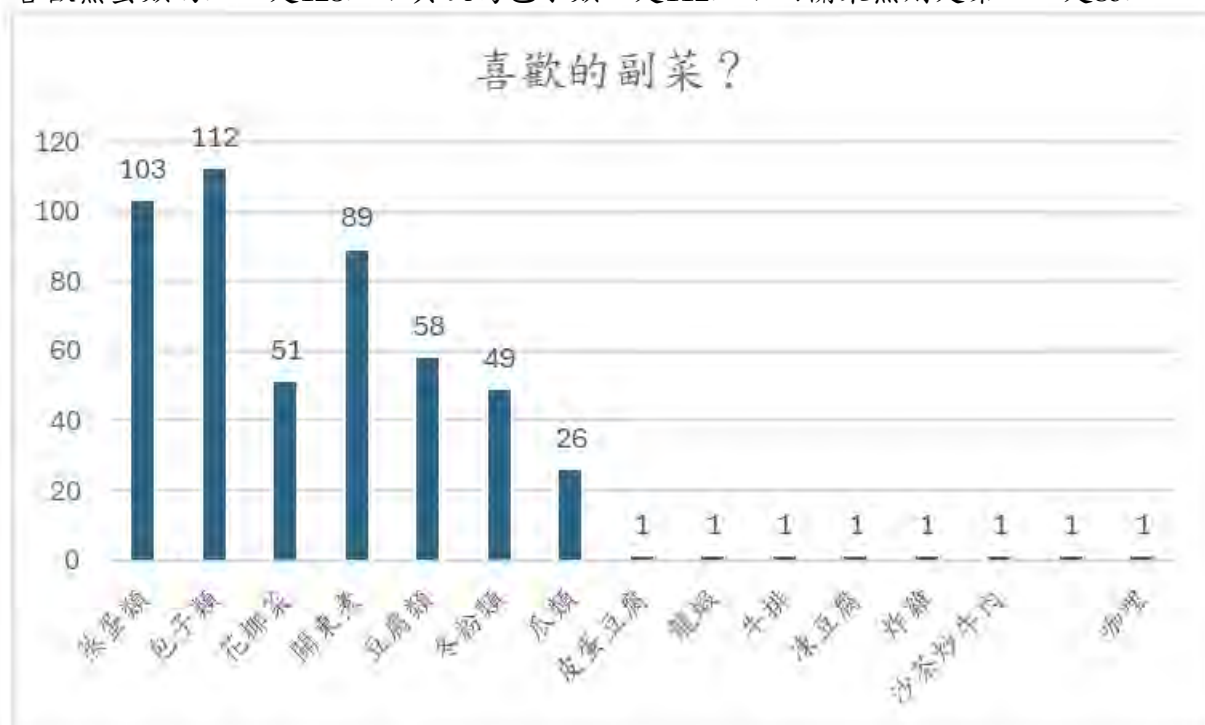
(六) 請問您對主餐（例：鹽酥雞、咖哩豬）的滿意度？

滿意度為非常滿意的占50.8%，是91人；其次為滿意占28.5%，是51人；而還好則是第三占12.3%，是22人。



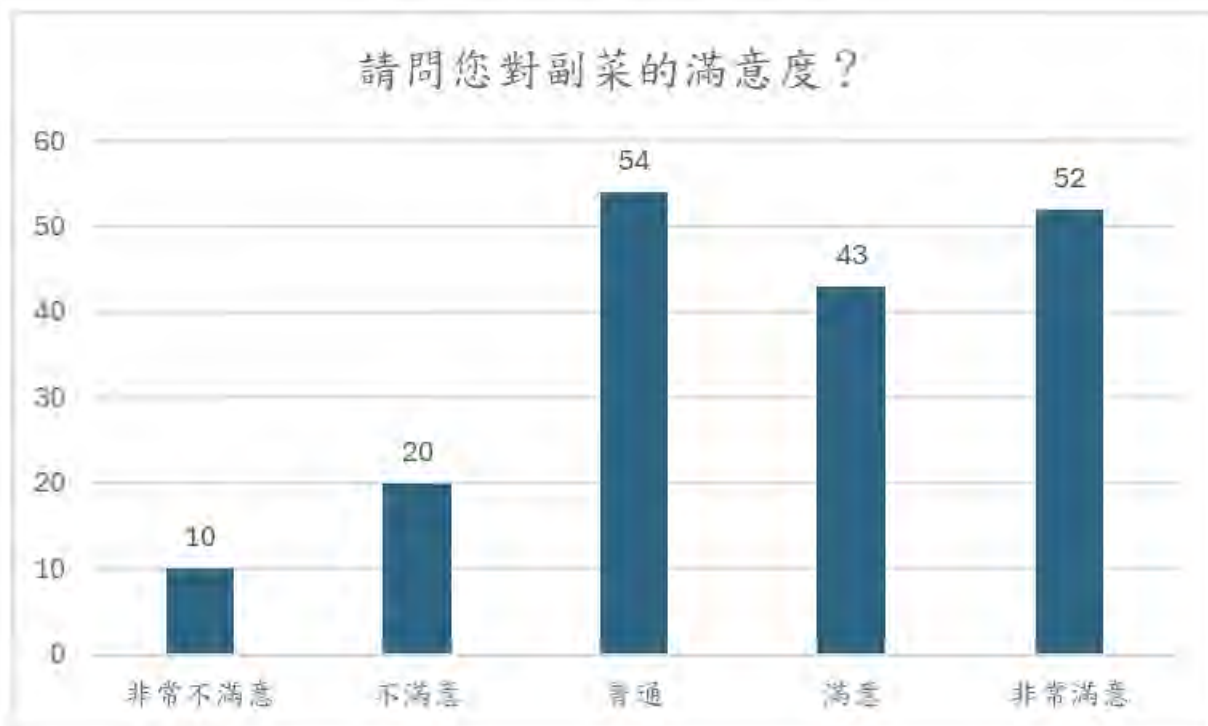
(七) 喜歡的副菜？

喜歡蒸蛋類的人，是123人；其次為包子類，是112人；而關東煮則是第三，是89人。



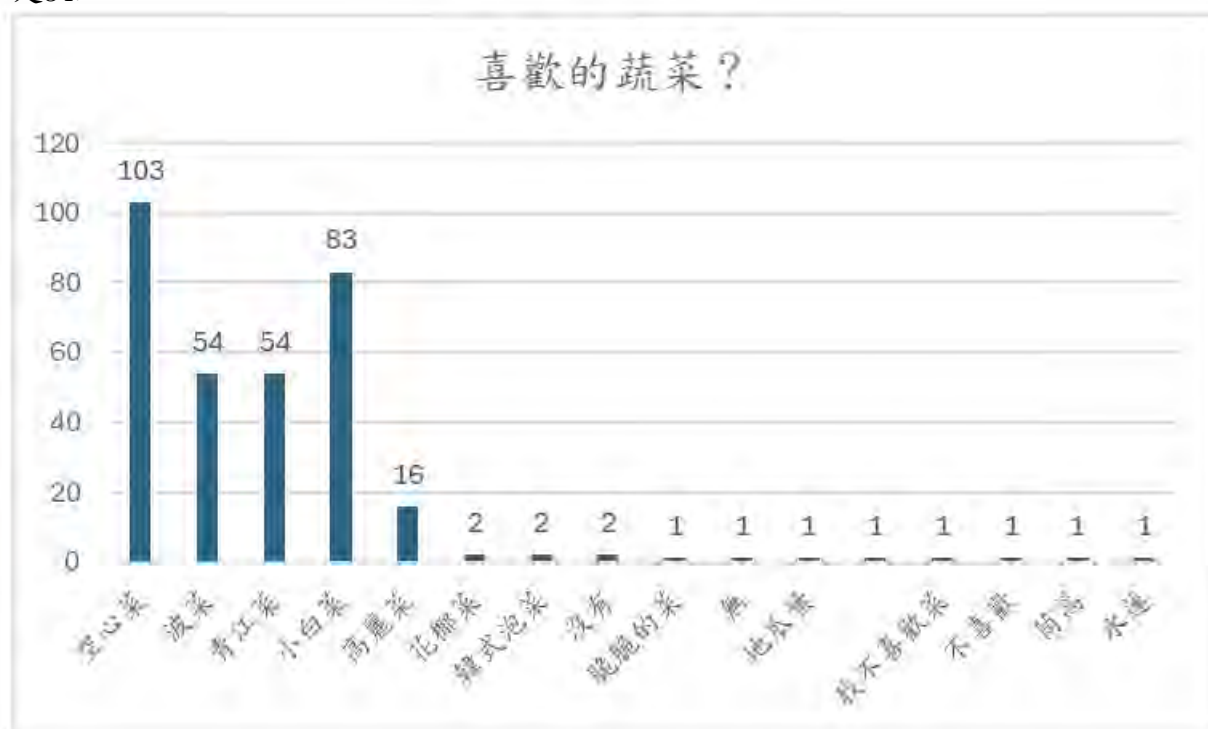
(八) 請問您對副菜（例：蒸蛋、番茄凍豆腐）的滿意度？

滿意度為還好的占30.2%，是54人；其次為非常滿意占29.1%，是52人；而滿意則是第三占24%，是43人。



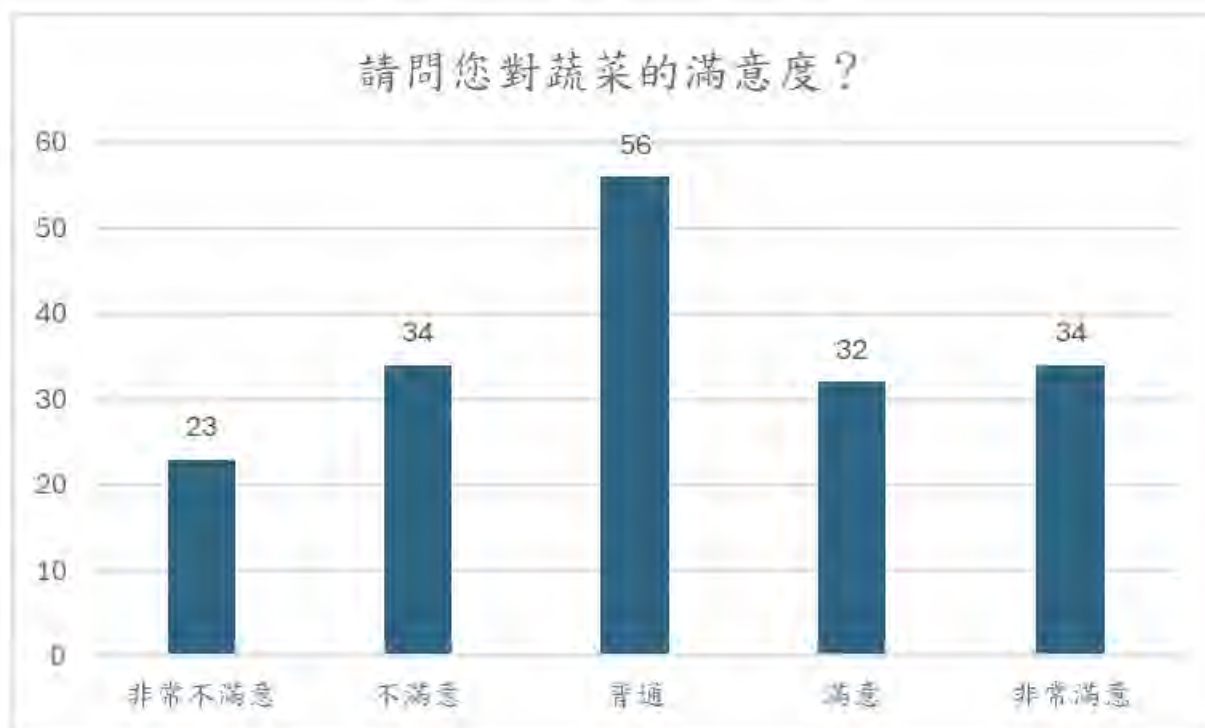
(九) 喜歡的蔬菜？

喜歡空心菜的人，是103人；其次為小白菜，是83人；而菠菜及青江菜則是並列第三，是54人。



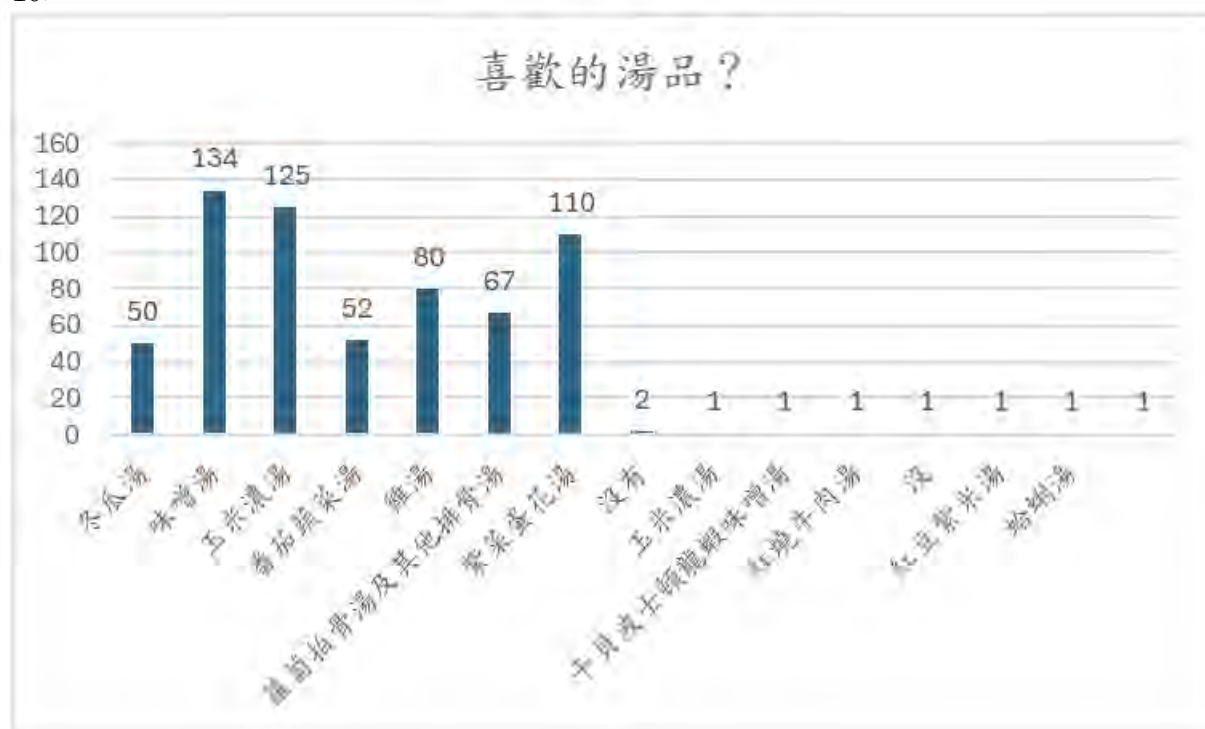
(十) 請問您對蔬菜的滿意度？

滿意度為還好的占31.3%，是56人；其次為非常滿意及不滿意各占19%，是34人；而滿意則是第三占17.9%，是32人。



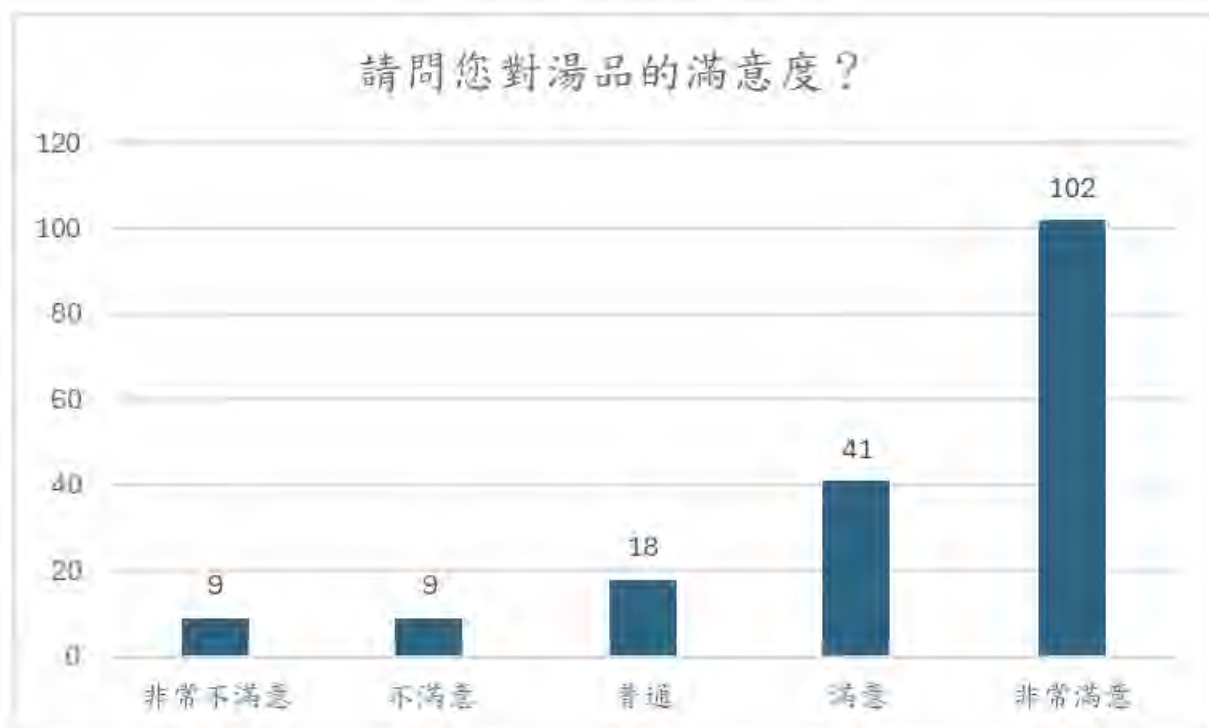
(十一) 喜歡的湯品？

喜歡味噌湯的人，是134人；其次為玉米濃湯，是125人；而紫菜蛋花湯則是第三，是110人。

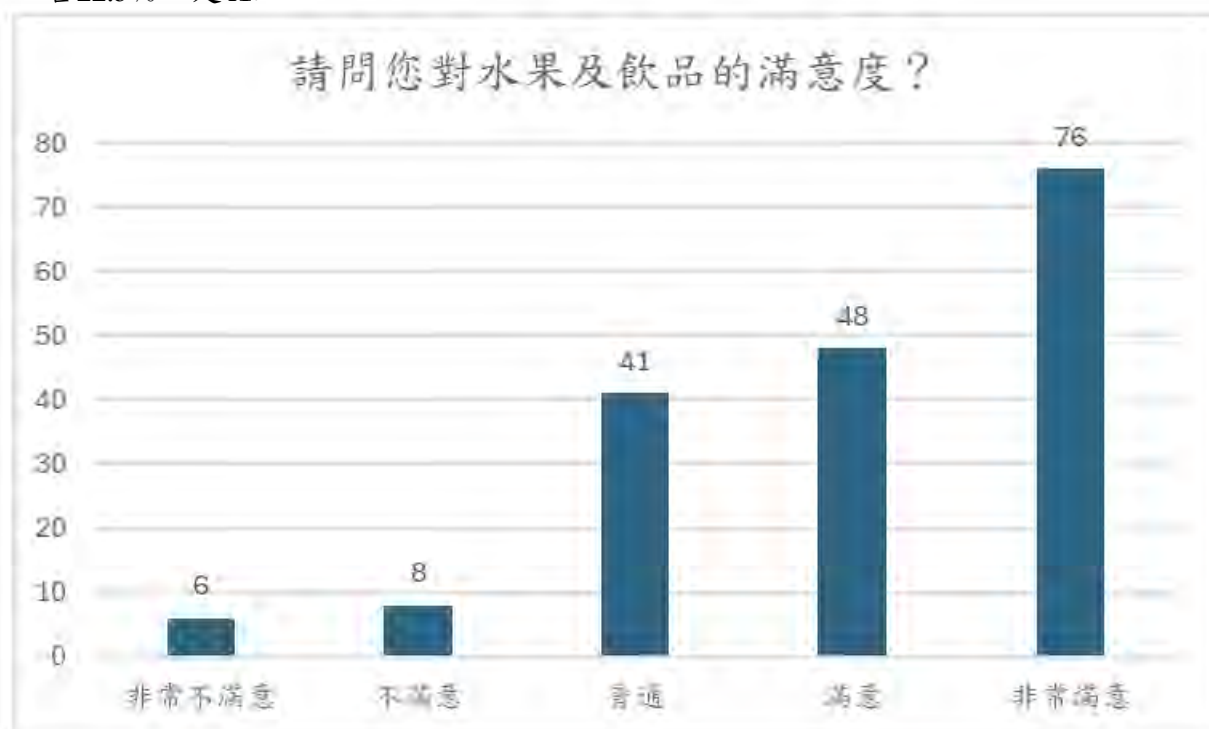


(十二) 請問您對湯品（例：玉米濃湯、味噌湯）的滿意度？

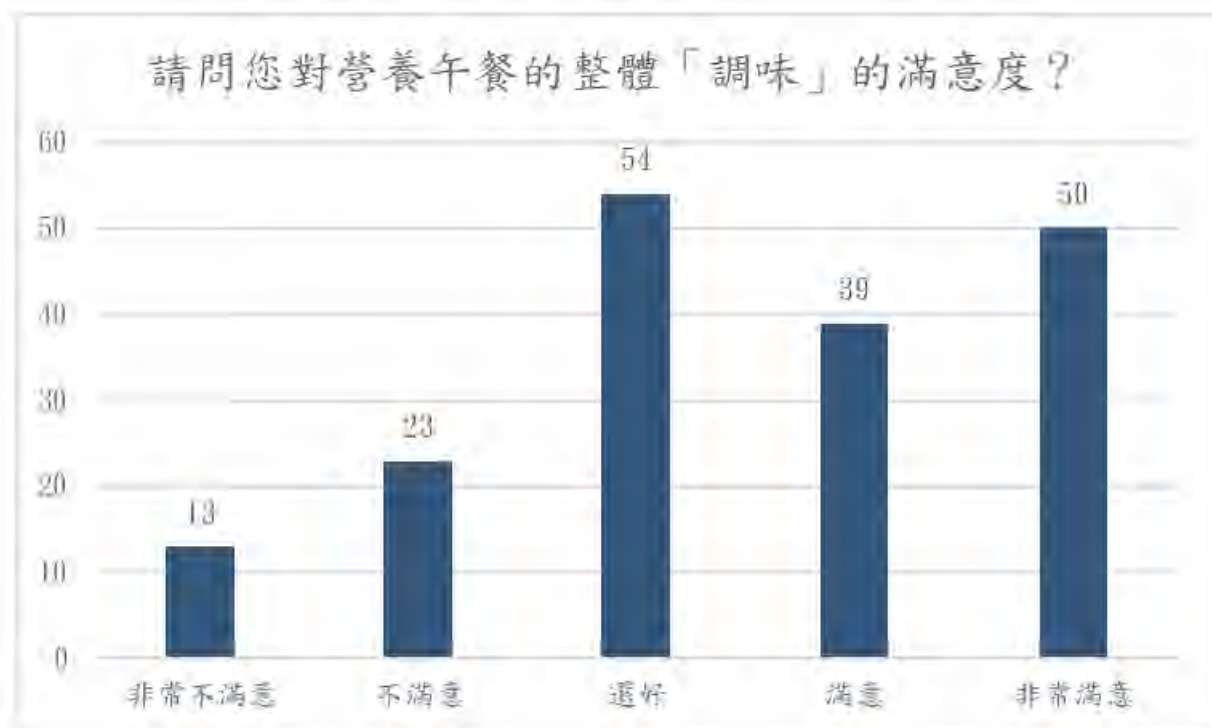
滿意度為非常滿意的57%，是102人；其次為滿意占22.9%，是41人；而還好則是第三占10.1%，是18人。



(十三) 請問您對水果（例：香蕉、番茄）及飲品（例：豆奶、保久乳）的滿意度？滿意度為非常滿意的占42.5%，是76人；其次為滿意占26.8%，是48人；而還好則是第三占22.9%，是41人。

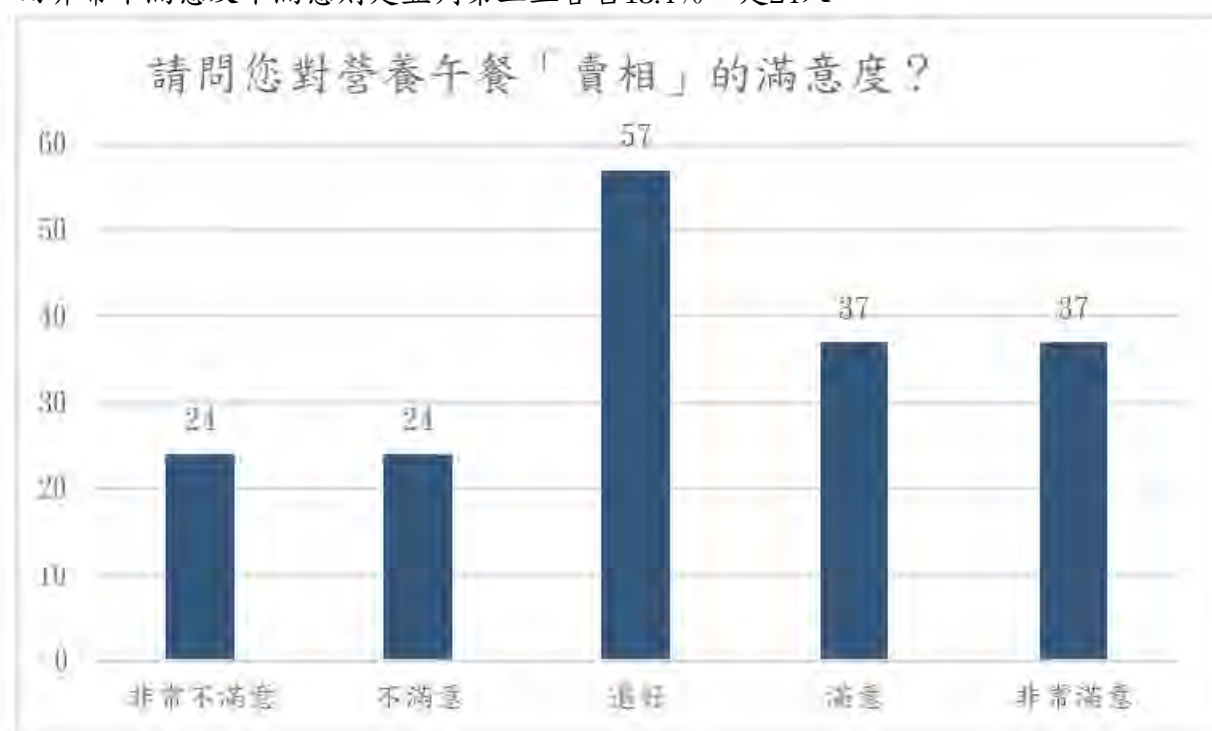


(十四) 請問您對營養午餐的整體「調味」的滿意度？滿意度為還好的30.2%，是54人；其次為非常滿意占27.9%，是50人；而滿意則是第三占21.8%，是39人。



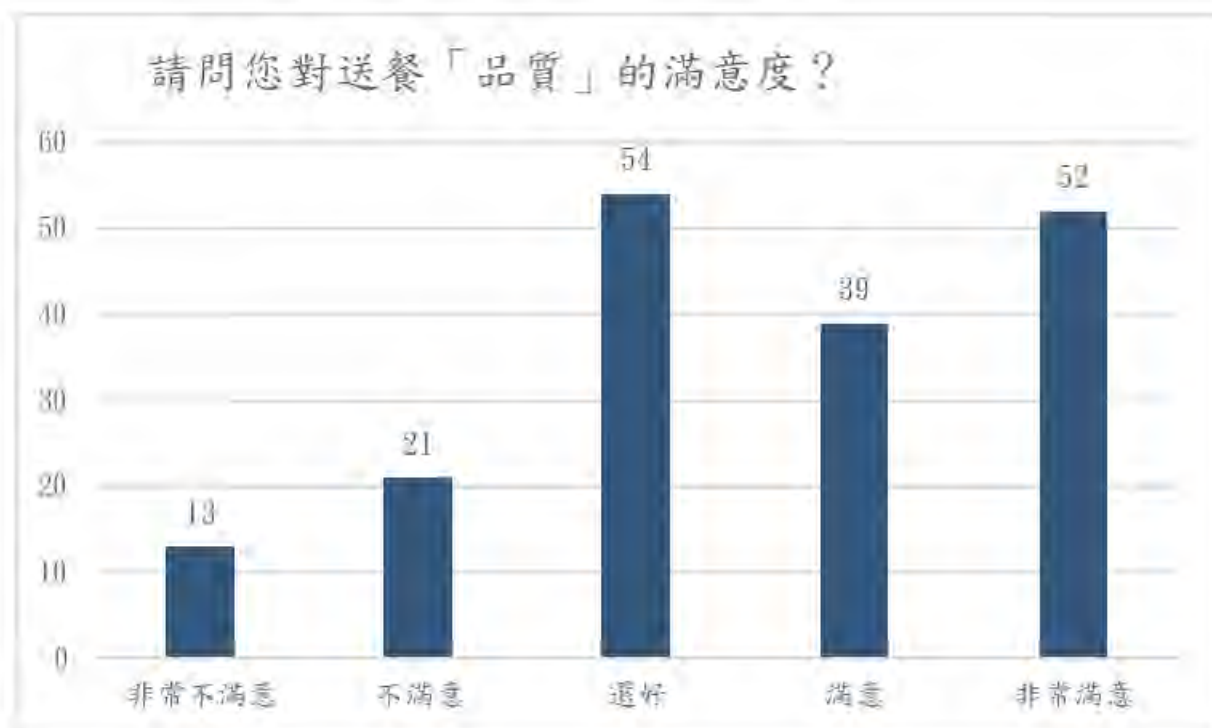
(十五) 請問您對營養午餐「賣相」的滿意度？

滿意度為還好的31.8%，是57人；其次為滿意及非常滿意並列且各占20.7%，是37人；而非常不滿意及不滿意則是並列第三且各占13.4%，是24人。

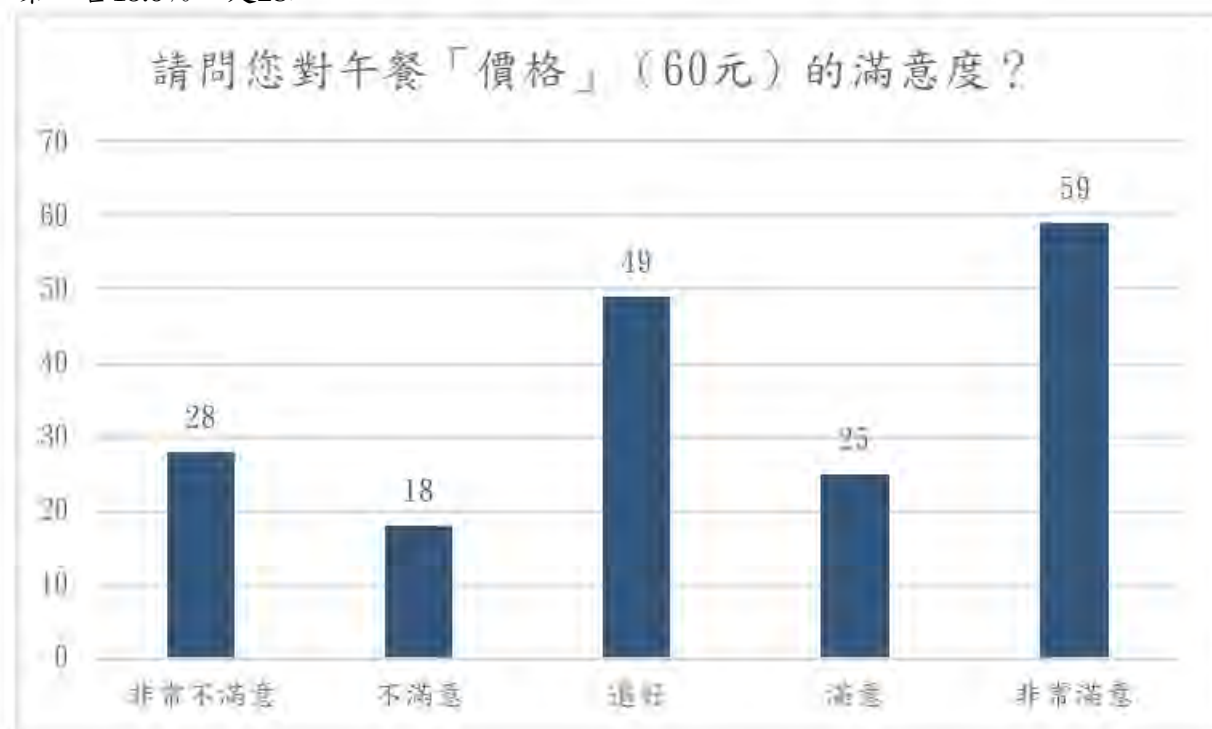


(十六) 請問您對送餐「品質」的滿意度？

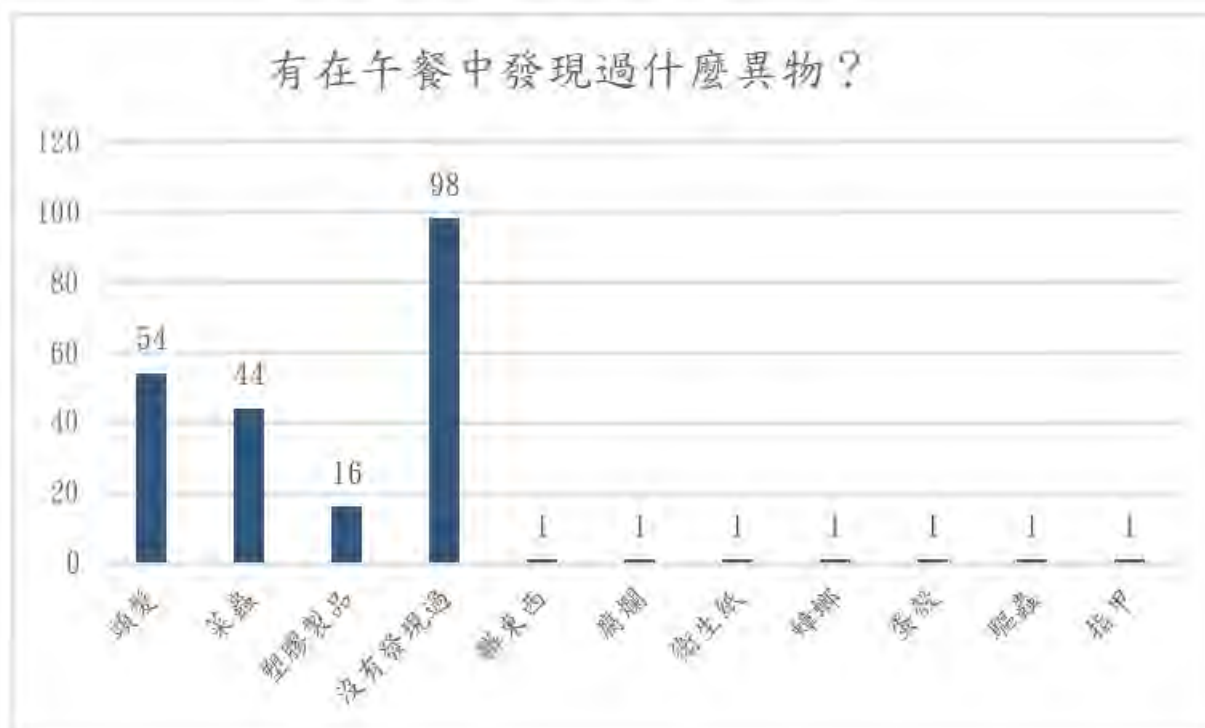
滿意度為還好的占30.2%，是54人；其次為非常滿意占29.1%，是52人；而滿意則是第三占21.8%，是39人。



(十七) 請問您對午餐「價格」(60元)的滿意度？
滿意度為非常滿意的33%，是59人；其次為還好占27.4%，是49人；而非常不滿意則是第三占15.6%，是28人。

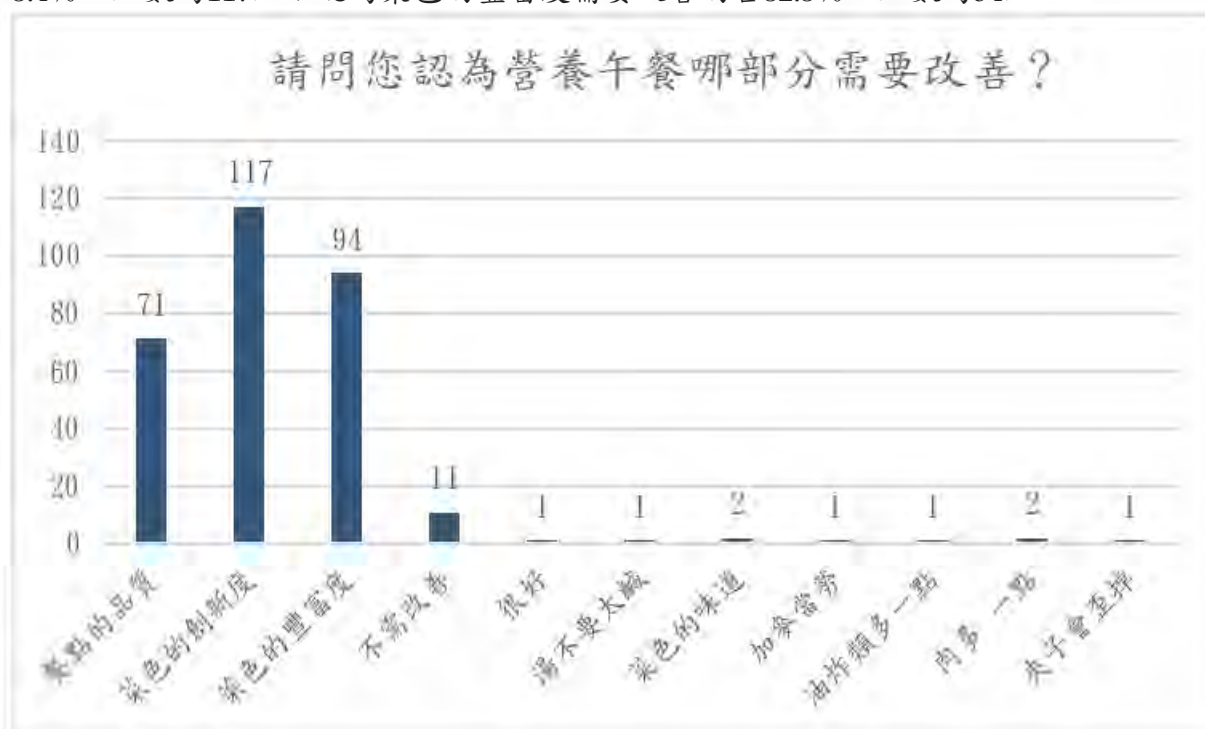


(十八) 有在午餐中發現過什麼異物？
有54.7%，人數為98人沒有發現過任何東西；有30.2%，人數為54人有發現過頭髮；有24.6%，人數為44人有發現過菜蟲；還有發現過髒東西、腐爛、衛生紙、蟑螂、蛋殼、驅蟲和指甲等異物。



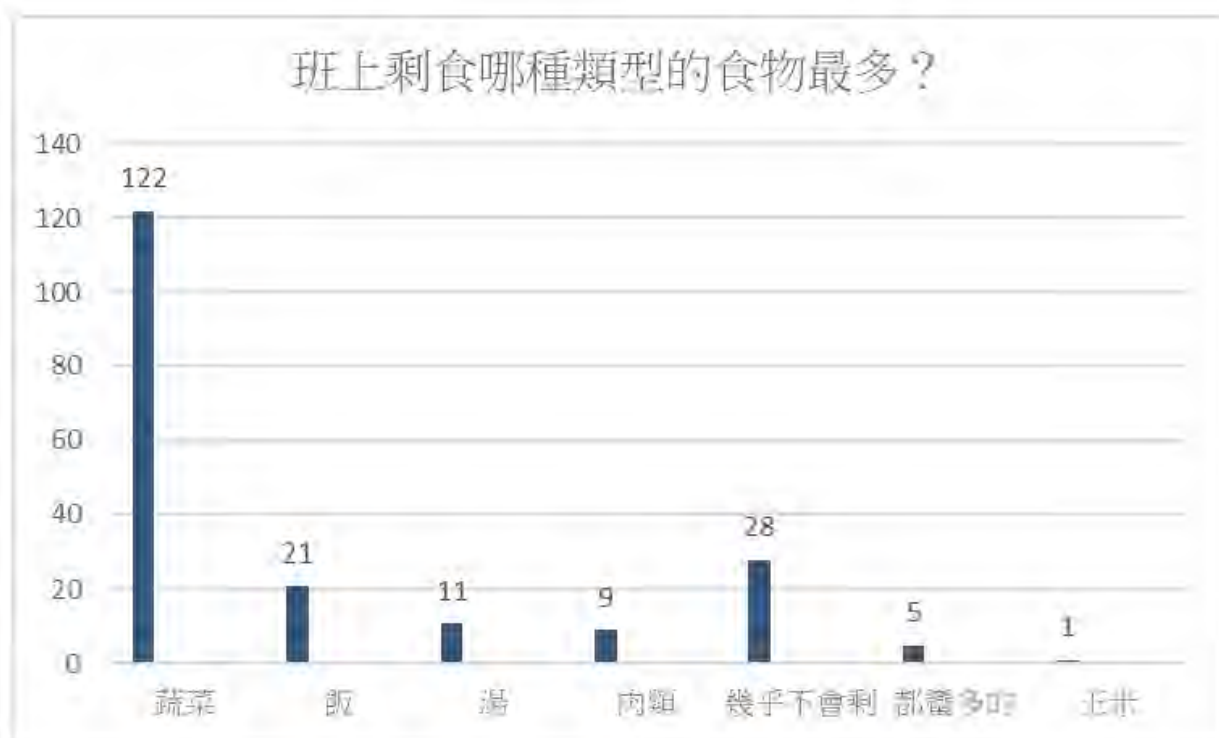
(十九) 請問您認為營養午餐哪部分需要改善？

認為餐點的品質需要改善的占39.7%，人數為71人；認為菜色的創新度需要改善的占65.4%，人數為117人；認為菜色的豐富度需要改善的占52.5%，人數為94人。



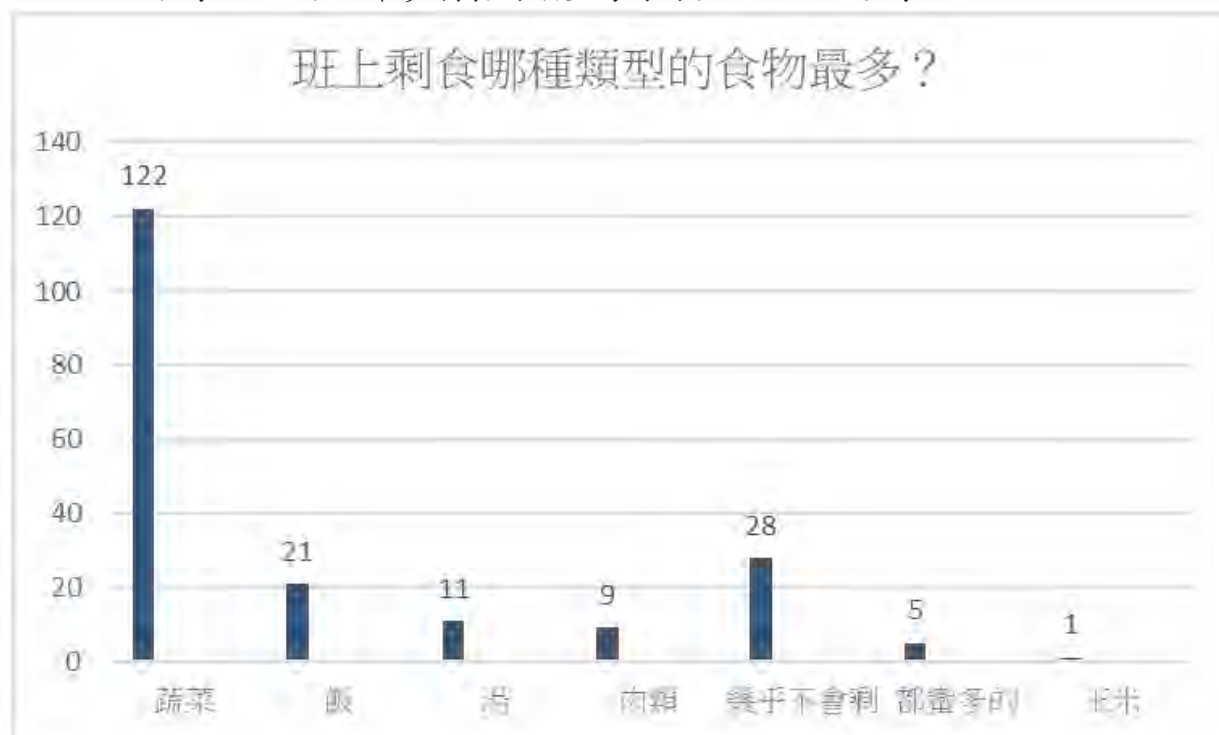
(二十) 班上營養午餐剩食的量？

午餐的剩食量覺得非常少的占4.5%，人數為8人；午餐的剩食量覺得很少的占11.2%，人數為20人；午餐的剩食量覺得普通的占38.5%，人數為69人；午餐的剩食量覺得很多的占24%，人數為43人；午餐的剩食量覺得非常多的占21.8%，人數為39人。



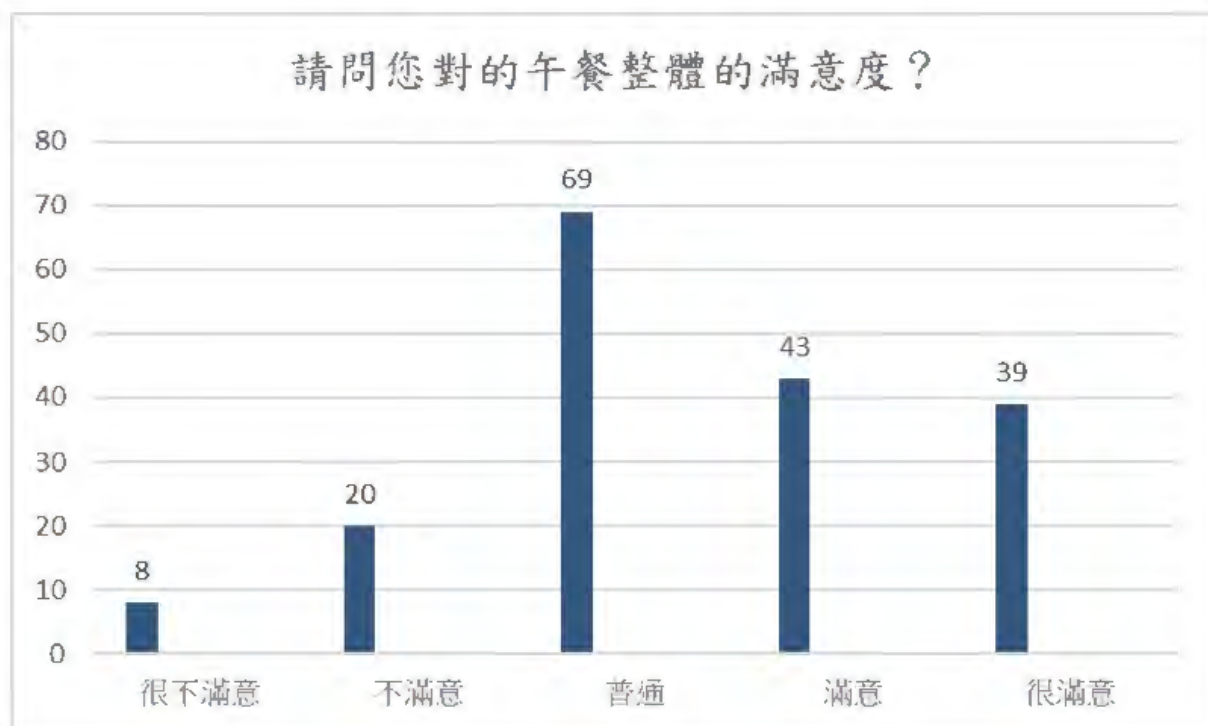
(二十一) 班上剩食哪種類型的食物最多？

班上最多剩食的類型為蔬菜的占68.9%，人數為122人；班上最多剩食的類型為飯的占11.9%，人數為21人；班上最多剩食的類型為湯的占6.2%，人數為11人。



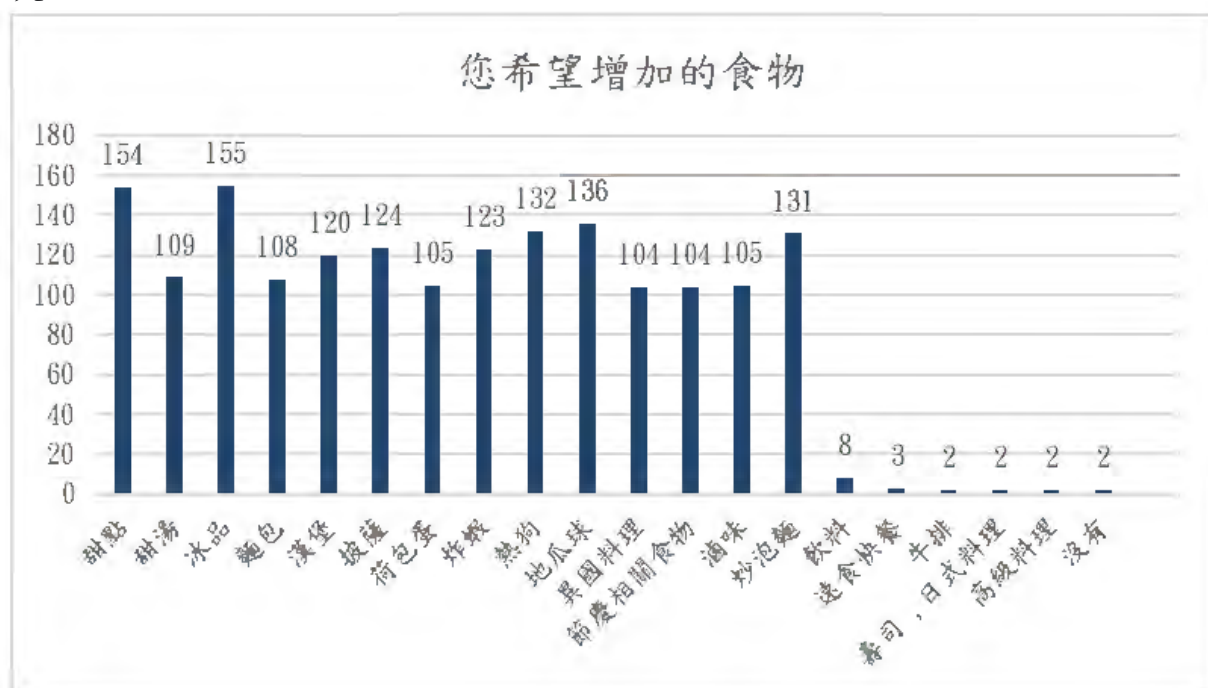
(二十二) 請問您對的午餐整體的滿意度？

對於午餐覺得很不滿意的占4.5%，人數為8人；對於午餐覺得不滿意的占11.2%，人數為20人；對於午餐覺得很普通的占38.5%，人數為69人；對於午餐覺得滿意的占24%，人數為43人；對於午餐覺得很滿意的占21.8%，人數為39人。



(二十三) 您希望增加的食物

希望增加冰品人數為154人；希望增加甜點人數為154人；希望增加地瓜球人數為136人。



(二十四) 您還有哪些建議？

1. 希望午餐有更多選擇
2. 名字可以更有創意
3. 希望菜色的色香味可以改善，並且實現上面所想增加的甜品、炸物，而不是蔬菜
4. 小朋友愛吃的多一點

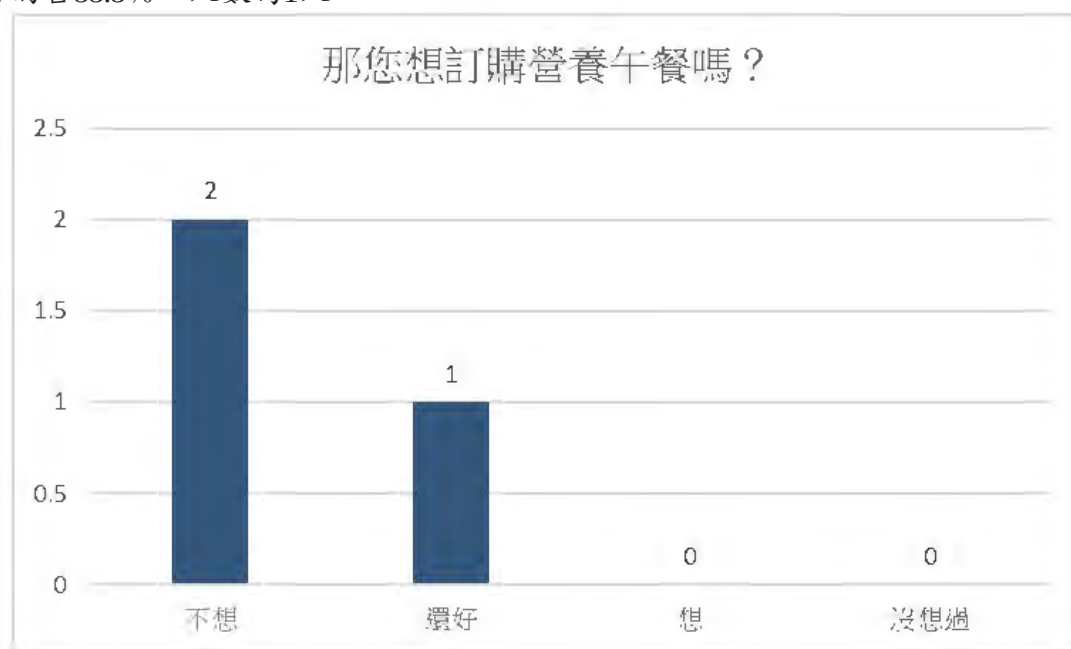
- 5.玉米濃湯多一點
- 6.油炸類多一點點
- 7.調味可以重一點
- 8.希望午餐可以有更多的選擇
- 9.希望水果品質好一點
- 10.希望更多甜點類
- 11.食物的味道不要太重
- 12.菜可以再洗乾淨一點
- 13.工作人員送餐時不聊天 手機關靜音
- 14.有多一點咖哩飯
- 15.希望蔬菜的賣相好一點不要看起來爛爛水水的
- 16.希望能仔細檢查飯菜裡面有沒有異物

（二十五）為何沒有訂購營養午餐？

- 1.想吃阿嬤煮的

（二十六）那您想訂購營養午餐嗎？

沒有訂購營養午餐的人當中，不想訂購午餐占66.7%，人數為2人；對於訂購午餐覺得還好的占33.3%，人數為1人。



第二節：訪談調查結果

一、營養師

（一）如何安排每日菜色？

教育局有相關規範，菜色的安排都須符合教育部的標準，不可過量也不可過少，並均勻分配五大類食品的量。

（二）營養師主要的工作內容？

營養師平常會需要負責午餐品質的把關、文書處理、管理人員及學生的營養教育等。

（三）各年段的午餐分量分配一樣嗎？

教育部有規定相關的標準，一到三年級和四到六年級都有各自的標準，會依照年段去做相關的控管。

（四）為何選擇這份工作？

因為小時候覺得學校的營養午餐很好吃，然後就很好奇營養午餐的製作過程，所以很想了解廚房系統及運作，後來才選擇了相關的行業。

（五）您在碧華國小當營養師多久了？

學校共有兩位營養師，一位5年另一位3年。

（六）在設計午餐菜單時，您如何考慮學生的過敏和特殊飲食需求？

在菜單中會將11類過敏源錯開安排，不會讓太多的過敏源出現在同一週，盡可能降低學生過敏的機率，另外還會準備素食或代替品，會過敏的同學可以到備餐室盛裝。

（七）您有什麼特別想跟碧華國小的學生說的話嗎？

農民真的很辛苦，飼養家畜的人也很辛苦，每天很早就要起床，在種植及養殖的過程也要非常細心的照顧，成熟或長大之後還要收成或宰殺，最後還要經過運送才會送到廚房料理，廚工們也都很用心在煮飯，要把食物都吃光光。

（八）有機會融入台灣當地的特色小吃嗎？像是馬來西亞午餐會有肉骨茶，我們可以有滷肉飯！

目前午餐會有瓜仔肉，拌再飯裡就等同於滷肉飯，目的是希望讓學生在營養午餐內也能夠吃到熟悉的菜色。

（九）如何決定午餐的價格？

教育部有規定，另外會根據物價先由營養師初步判斷能不能調漲及調漲多少，接著再發問卷蒐集家長意見，如果超過八成的家長同意調漲才能漲價。

（十）方不方便問營收？方便的話請問是多少？

利潤很低，但是午餐是要給學生吃的，所以賣出的量就會很大，所以算是低利潤但大量賣出。

（十一）一天服務多少間學校？

兩間，碧華國小和永福國小，共有約4000名學生。

（十二）準備午餐的過程中有沒有審核的標準？如何確定有沒有符合標準？

會先確認有沒有爛葉及肉品是否正常，並確認是否與菜單相符，另外每天會留一份檢驗用餐，提供教育局每個月會有兩次檢查，或者如果有學生食物中毒才能知道是哪樣菜出了問題。

（十三）會選擇當地及當季的食材嗎？

會選擇當地及當地的蔬菜，食材是從雲林來的，當地指的是國產，而我國的農產地大多是中南部，而廠商會依照季節選擇當季蔬果。

二、廚工

（一）您在這裡工作多久了？您每天的工作流程是什麼樣的？工作哪裡最辛苦？
18年了，將菜運送到學校→檢驗食物→洗菜切菜→煮菜→打菜（將食物分裝進餐桶裡）→將食物送到各班→將餐桶收回→整理廚餘。

（二）工作內容是不是很辛苦？
每天都要早起送菜，送完菜之後也不能休息，因為要趕在學生用餐之前將一切料理好，可說是分秒必爭，工作一天下來雖然很累但只要想到學生們都很開心地吃著自己用心烹調的菜就覺得很值得。

（三）準備午餐過程中，您有沒有什麼有趣的經歷或故事可以分享？
因為工作很多，每天都要負責很多事，所以每個步驟都不能拖延，但每個步驟都要十分小心，所以能夠在時間內將餐點做好、送到學生班上就覺得很有成就感。

（四）如何處理廚餘？
會先將廚餘分類，分為無法食用和還能食用的，會將可食用的食物再送到合格的畜牧場給家畜食用，不可食用的則另外分類並丟棄。

三、導師

（一）喜歡學校的營養午餐嗎？為什麼？
很喜歡學校的菜色安排，因為覺得我們學校的菜色很豐富、很多元、有不同的變化、大眾化。

（二）對營養午餐有什麼建議嗎？
飯可以再軟一點，希望水果可以換成果皮不要太薄的，不然有些學生會反映將水果放在餐袋中會被壓爛，回家後才發現，還得要清理餐袋。

（三）您覺得我們的營養午餐健康嗎？
蛋白質的部分分配的很充足，但是學校經常將多種炸物分配在同一天中，希望能將炸物的分配調整的在更均勻一些。

（四）老師來碧華國小多久了？之前有待過其他學校嗎？那邊的營養午餐與碧華有什麼區別？
來碧華國小兩年了。有待過其他學校，覺得碧華的菜色較豐富、變化多，午餐的量也比較充足。

（五）打菜工作分配？會有任何要學生吃完的規定嗎？
會由小組輪流打菜工作，每一週換一次。會規定學生要將蔬菜類吃完，因為蔬菜可以補充纖維，因此認為學生不該有剩下的蔬菜要倒掉。

（六）班上是否有不同族群的學生？是否觀察到他們的特殊飲食習慣？
有一位印尼的學生。並沒有發現過他們有一些異於常人的特殊飲食習慣。

（四）家長

家長一（1981年生）：跟現在的國小營養午餐的模式差不多，可是那時的餐桶需要學生到餐廳自行搬運，且學校都有提供餐具，而且那時的菜色都不會事先告知，通常都要等到午餐時間才會知道當日菜色，且當時的老師是很權威的，幾乎沒有挑食的空間，覺得現在的小孩很幸福，都有營養師幫忙照顧健康，而且菜色很多元，真的要好好珍惜。

家長二（1951年生）：小時候學校沒有提供午餐，學生得自己處理，由於家人都在工作不便抽空送餐，所以我是在午餐時間自己走到附近的麵店吃飯，吃完午餐後再走回學校繼續上課，因為父母不放心我帶太多錢在身上，而當時的店家都很有人情味，剛好麵店老闆跟爸爸認識，所以老闆會讓我賒帳，等到下次爸爸去消費在一併付清，對現在人來說也許很不可思議，但對當時的人而言，這是個常態，甚至是不少人的童年回憶。

家長三（1983年生）：小時候是吃學校提供的營養午餐，與現在學生的午餐差不多是三菜一湯，那時的餐桶很重，每次搬完都會覺得很累，覺得現在的小朋友很幸福，午餐都有營養師搭配。

（五）學生

認為以目前的午餐價格而言，品質算非常不錯的，但若是要以市售的標準而言，還有待加強，且食材得烹調過於清淡，不太符合大多數人的胃口，但餐點的豐富度倒是值得嘉許，幾乎每個月都會有新的菜色出現。而青菜吃光光活動則是出發點好但效果不佳，獎勵沒有豐富到讓學生願意主動吃青菜，且獎勵又是垃圾食品，完全違反了設立活動希望學生能較健康飲食模式的初衷。班班有鮮奶活動則根本沒有半點用處，每個月的某個星期三會請學生到一樓中庭領取班上的鮮奶，一個人八瓶、全班共九箱的鮮奶，光想想就覺得重，更何況連一年級的學生也得在一天中將八瓶保久乳全數搬回，更有人因為不喜歡喝鮮奶，將保久乳送給同學，這就照成了有人一天搬了三十幾瓶保久乳回家的亂象，而且這筆經費原本是政府為了保護本地小農而鼓勵學校購買鮮奶用的，但由於鮮奶的處理過於麻煩，大多數的學校都決定購買保久乳，只能說簡直是一團亂。

第三節：實地調查

一、食材車：由於學生較多，所以運送食材及餐點都需要用到大貨車，可是必須保持食物的新鮮度及溫度，所以車壁使用的是不鏽鋼材質，方便清潔且能夠保持溫度。

二、員工物品：由於食物烹調區須保持乾淨且無汙染，所以提供飲水機及水壺放置籃，避免員工的水壺將病菌帶入廚房中。在進入廚房前還有一區圍裙放置區，圍裙有

分紅、藍兩色，紅色的圍裙是廚師專用的，藍色則是給洗菜及打掃的廚工使用的，使用顏色分類來防止汙染學生的食物。

三、消毒區：在進入廚房前須過水池，洗手及整理完儀容後進入浴塵室吹掉身上的頭髮及雜物才能進入廚房。

四、打菜區：廚工們將放在食品暫放區的食物盛裝進餐盒裡，並將餐盒分區放置好。

五、食品暫放區：由於學生人數很多，所以一次要同時烹調很多菜，但廚工們盛裝的速度沒有那麼快，所以需要將餐點暫時存放在不鏽鋼鍋中蓋上鍋蓋保溫。

六、餐具消毒櫃：廚工利用餐具消毒櫃的蒸氣將餐具消毒、殺菌，提供學生乾淨的打菜用具。

七、煮菜區：共有六個鍋子，兩個是用來炸炸物的大鐵鍋，一個用來製作素食食品的，還有三個用來煮其他食品的鍋子，學校採用的是蒸汽迴轉鍋，可以使食材較均勻地受熱，另外在廚房中的調味料、餐具等都不能直接接觸地面及牆壁。

八、備料區：有一台切菜機以便增加工作量，及洗菜用水槽供給除供較大的洗菜空間。

九、冷凍櫃、冷藏室：由於學生人數很多，所以廚工們會先將大量的新鮮的肉品以及蔬菜等食品放置於冷凍櫃、冷藏室。

十、雜糧放置區：由於健康及口味考量，通常會定期出現雜糧飯、小米飯等不同的主餐，因此需要一間房間提供放置。

十一、醬料放置區：因為天天都要炒菜，所以調味料也需大量購入，但由於數量太大，需要標示有效期限防止過期。

十二、清潔用品區：廚房空間很大，相對的需要清潔的地方也很大，因此每次都需大量採購清潔用品及空間來存放。

		
與營養師、廚工訪談	與營養午餐公司經理、員工合照	與導師訪談

		
煮菜區	打菜區	浴塵室
		
煮菜區	打菜區	

第五章：結論與建議

第一節：結論

本研究透過問卷與訪談方式，探討國小學生對營養午餐之滿意度與改善建議。結果顯示，大多數學生選擇訂購學校營養午餐，且多數以葷食為主。整體而言，學生對主餐、湯品及飲品的滿意度較高，但對主食、副菜及蔬菜的滿意度較為普通，蔬菜也是剩食最多的項目之一。調查中也發現，部分學生曾在午餐中發現異物，影響用餐經驗。學生普遍希望午餐能增加甜點、冰品與地瓜球等受歡迎食物，並期待菜色能有更多創新與豐富性。訪談結果指出，營養師在菜單設計上須符合教育部標準，並兼顧學生的過敏需求與在地食材的使用；廚工則在時間緊迫下仍致力於確保食材新鮮與餐點衛生；導師與家長普遍肯定學校營養午餐的豐富度與營養價值，但也提出希望調整飯菜口感及水果品質的建議。整體而言，碧華國小的營養午餐制度已具備良好基礎，但未來仍可從菜色創新、異物檢驗、剩食減量及學生偏好導向等面向持續優化，以提升學生的用餐滿意度與健康促進效果。

第二節：建議

一、由於這次的問卷實施對象都是高年級的，無法代表全校學生的立場，下次若還有機會，希望能擴大問卷實施對象的年齡層。

二、我們想到能給營養午餐公司的建議有：增加選擇性（例如設立選菜制度）、增加水果或湯、減少重複的菜色、改善青菜品質與烹調方式、提高衛生與擺盤美感。

三、針對學生口味調整菜單設計，可設計輪替菜單，每週一次學生票選喜歡的餐點，強化食物品質與保溫措施，檢視便當盒或保溫車的使用方式，加強廚房人員對烹飪時間的掌握。

研究心得

蔡欣珮：做這個研究讓我了解到許多營養午餐的歷史，尤其是在蒐集文獻時才發現原來午餐還有那麼多小知識，在研究中令我最印象深刻的是問卷調查與統計時，因為同學們的回答真的非常有趣，還有在做訪談的時候，非常的緊張，覺得特別辛苦。最後我覺得做這份研究真的是一件非常新奇的一個體驗，讓我學到了許多事情，雖然在做研究之前遇到了許多的困難，但我們都一一克服，這份研究讓我覺得既辛苦又新奇有趣，希望我們的這份研究也能讓其他同學們了解食物的來歷，並學會珍惜食物，把營養午餐吃光光！

廖子誼：我認為在這次的研究是一個非常好的經驗，因為普通班的課程很少有能讓我們進行一個須長時間的報告、研究，也是在這次的資優獨立研究中我才發現，完成一個研究真的很難，從訂定主題到資料蒐集再到回收的每一步都非常重要、缺一不可，而且平時做問卷時會有些同學亂寫，在當時會覺得他們很好笑，在自己回收問卷時才發現亂填寫對問卷設計者來說有多困擾，希望我們的研究能給學校及營養午餐公司聽到我們對午餐的真心話，也謝謝在研究中幫助過我們的廚工、營養師、電腦老師、佩蓉組長、家綺資優老師的教導。

參考文獻

1. 吳仁宇（2013）。《台灣學生營養午餐制度發展歷程與挑戰》。
2. 林宜慧（2015）。《臺灣國中小學營養午餐政策分析與改進策略探討》。
3. 教育部（1996）。《學校營養午餐政策白皮書》。教育部。
4. 陳怡君（2019）。《國中小學營養午餐地產地消推動策略之研究——以新北市為例》。
5. 黃玉霞（2021）。《我國國中小學營養午餐政策之發展與省思》。
6. 劉芳瑜（2020）。《新北市國民中小學營養午餐供膳管理策略之探討》。
7. 新北市政府教育局（2022）。《新北市國中小學營養午餐實施現況報告》。
8. 《我和營養午餐的每日奇遇記：今天是驚喜！還是驚嚇呢？》。高雄市113年度國中學生獨立研究作品。
9. 《「贏」養午餐，搶救剩食大作戰——高雄市○○國小校園營養午餐調查研究》。高雄市113年度國小學生獨立研究作品。