

## 【政風宣導-消費者保護宣導】連鎖餐廳兒童餐之營養成分及六大類食物分布大公開

廉政檢舉專線：0800-286-586；全國消費者服務專線：1950

為維護消費者權益，行政院消費者保護處（以下簡稱行政院消保處）日前針對 18 家提供外帶之連鎖餐廳兒童餐進行營養成分檢驗，並確認六大類食物分布情形。參考「學校午餐食物內容及營養基準」國小 1-3 年級「熱量、脂肪、糖、鈉」之一餐建議攝取量及「豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類」之一餐攝取目標值，18 家業者均有不符合之情形。

因應農曆春節假期將屆，國人外食頻率大幅增加，因目前連鎖餐廳多會提供兒童餐以供家有幼童之消費者作為用餐選擇，行政院消保處遂於 104 年 10 月下旬針對 18 家提供外帶之連鎖餐廳兒童餐進行營養成分檢驗，並委由台北市立關渡醫院營養師針對其六大類食物分布情形進行瞭解。鑒於兒童餐之供應對象多針對 10 歲以下兒童，爰以學校午餐食物內容及營養基準「國小 1-3 年級之相關營養素一餐建議攝取量及食物內容目標值」為比較基準（結果詳如附表）：

### 一、營養成分部分：

- （一） 熱量：抽樣 18 件中有 15 件超過前揭標準每餐建議攝取量（670 大卡），僅 3 件符合（編號 2、12、18）；其中有 5 件為建議量 1.5 倍以上，最高則為 2.5 倍，已逼近國小 1-3 年級每日熱量攝取量上限（1650-2100 大卡）。
- （二） 脂肪：抽樣 18 件中有 15 件超過前揭標準每餐建議攝取量（20 克），僅 3 件符合（編號 2、12、18）；其中有 11 件為建議量 2 倍以上，最高則為 4.5 倍。
- （三） 糖：抽樣 18 件中有 15 件超過前揭標準每餐建議攝取上限（8.375 克），僅 3 件符合（編號 3、9、18）；其中有 12 件為建議量 2 倍以上，最高則為將近 8 倍，甚至已超過成人之 1 日攝取上限。

(四) 鈉：抽樣 18 件中有 15 件超過前揭標準每餐建議攝取量 (800 毫克)，僅 3 件符合 (編號 1、3、12)；其中有 9 件為建議量 1.5 倍以上，最高則為 2.5 倍，已逼近衛生福利部建議成人之 1 日攝取上限。

## 二、六大類食物部分：

(一) 豆魚肉蛋類部分：抽樣 18 件中有 10 件超過前揭標準每餐目標值 (2 份)，僅 8 件符合 (編號 1、2、3、4、6、12、14、18)；其中有 7 件為建議量 1.5 倍以上，最高則為 2.5 倍以上，已逼近國小 1-3 年級每日豆魚肉蛋類之攝取量上限 (4-6 份)。

(二) 蔬菜類部分：抽樣 18 件中有 17 件不足前揭標準每餐目標值 (1.5 份)，僅 1 件符合 (編號 15)；其中有 12 件不足 0.5 份，最低則為 0 份。

(三) 水果類部分：抽樣 18 件中有 10 件不足前揭標準每餐目標值 (1 份)，僅 8 件符合 (編號 1、2、6、10、12、13、15、16)；其中有 10 件不足 0.5 份，最低則為 0 份。經比對菜單後發現符合目標值的 7 份餐點均以果汁或濃縮還原果汁替代新鮮水果，仍與健康飲食原則相悖，並可能因此攝取過多不必要之糖份，值得注意。

案經提報行政院消費者保護會第 44 次會議決議，請衛生福利部輔導相關餐飲業者調整供應之菜單，在考量口味之餘亦能兼顧兒童營養；同時擴大對消費者之宣導，加強健康飲食及營養觀念。

行政院消保處呼籲餐飲業者於設計兒童餐點內容時，能一併考量兒童之營養攝取；同時建議於菜單上標示兒童餐之相關營養資訊，並提供替換部分餐點之選擇，俾提供消費者作為點餐之參考。

最後，行政院消保處提醒消費者，外出用餐幫兒童點用兒童餐時，請特別注意該餐點之營養及六大類食物分布情形，考量是否點用兒童套餐、抑或單點部分餐點即可；並呼籲消費者衡酌用餐兒童之年齡，適度調整前後餐之份量及營養，俾維護兒童之健康

八里區公所政風室關心您