

財團法人澧食公益飲食文化教育基金會 函



地址：104 台北市伊通街 31 號 B1

電話：02-2513-1689

聯絡人：粟湘樺

受文者：桃園市政府教育局

發文日期：中華民國 107 年 08 月 31 日

發文字號：107 澧字第 011 號

速別：普通件

密等及解密條件：普通

附件：良食圖譜樣式

主旨：檢送財團法人澧食公益飲食文化教育基金會【良食圖譜】教材說明，敬請轉知國民小學、中學之教師、營養師申請應用教學，以建立學童具備正確的飲食觀念，請查照。

說明：

- 一、為協助教師、營養師在校園中推廣飲食教育課程及傳播現代化的飲食知識，澧食公益飲食文化教育基金會特別製作系列性【良食圖譜】，期望傳遞正確的飲食觀念，增進學童飲食方面之知能及素養、提升對食物的選擇能力並建立健康的飲食習慣。
- 二、本基金會製作的【良食圖譜】以食材原料為核心，彙整食品知識與常見迷思，內容經由食品科學及營養領域專家審定，並以深入淺出的方式闡述其科學原理，圖譜兼具知識性、實用性、趣味性及啟發性等特色。
- 三、索取方式：如欲使用良食圖譜做飲食教育之教師，請至澧食官網搜尋良食圖譜，填寫表單索取精美紙本套裝【良食圖譜】。
- 四、圖譜樣式可參閱本基金會網站或本文附件：

<http://www.fullfoods.org/child/post/>



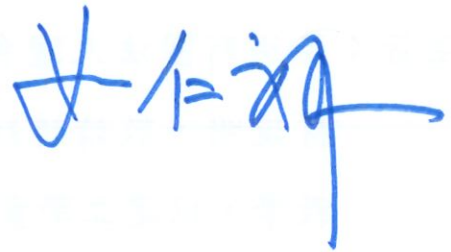
海東



五、如有未盡事宜，請聯絡本會專員粟湘樺小姐，聯絡電話：02-25131689

正本：桃園市政府教育局

董事長



裝

訂

線

油品家族

我們現在市面上有著多種油，不同的油適合不同人與不同場合。——
 適合不同原料、加工製成的食用油種類繁多，究竟該如何選擇呢？

用途	適合油炸 適合較高溫烹調方式， 如高溫油炸、煎、炒、烘。	油品	輕炒涼拌 適合低溫度的烹調， 不能經長時間高溫油炸或煎炒。
類型	精煉油		
製程	用溶劑、物理或化學方法將油中之雜質洗淨， 再經過脫色、脫臭、脫酸、脫磷、脫臭等程序， 經物理或化學方法製成之油。		

特性 常見產品種類	用溶劑、物理或化學方法將油中之雜質洗淨， 再經過脫色、脫臭、脫酸、脫磷、脫臭等程序， 經物理或化學方法製成之油。 精煉油加工可去除油中可能含有的毒素與雜質， 純淨、品質佳，能延長保存期限與穩定性， 原品則常需高溫烹調使用，更適合煙燻。 植物油類：麻油、花生油、菜油、 芝麻油、葵花油、芥花油、棉籽油、 椰子油、葡萄籽油、其他油類 	輕炒涼拌適合低溫度的烹調， 不宜長時間高溫油炸或煎炒， 適合低溫度的烹調， 不能經長時間高溫油炸或煎炒。 植物油類：麻油、花生油、菜油、 芝麻油、葵花油、芥花油、 椰子油、葡萄籽油、其他油類 
--------------------------------	---	--

反式脂肪	健康提示 反式脂肪是人工合成的， 在自然界中，反式脂肪的含量極低， 但人工合成的反式脂肪含量較高， 且對人體健康有害， 應儘量減少攝入。	健康提示 反式脂肪是人工合成的， 在自然界中，反式脂肪的含量極低， 但人工合成的反式脂肪含量較高， 且對人體健康有害， 應儘量減少攝入。
-------------	---	---

什麼是調合油？

- 將兩種或兩種以上的油，按一定比例混合，
 即可製成調合油。調合油具有多種優點，
 如：營養豐富、易於消化、吸收快、
 且能改善油質，提高油質的品質。
- 調合油是用多種油類混合而成，
 可根據不同需求，
 調配出不同口味的調合油，
 如：花生油、菜油、芝麻油、
 葵花油、芥花油、椰子油、
 葡萄籽油、其他油類。



油品的挑選與保存

包裝挑選

除了看包裝上的標籤與說明，
 還應注意包裝的材質與密封性，
 以確保油品的品質與安全。

保存方法

油類應存放在陰涼、乾燥、
 避光的地方，
 且應避免與空氣接觸，
 以延長油品的保存期限。



外食油品觀察秘訣

外食時，除了注意油品的品質，
 還應注意油品的來源與生產日期，
 以確保油品的品質與安全。

觀察方法

1. 看包裝：包裝上應有生產日期、
 有效期間、廠名、廠址、
 電話、地址等資訊。

2. 看顏色：油類應呈現透明、
 無雜質的狀態。

3. 看氣味：油類應有自然的香味，
 無異味。

4. 看質地：油類應呈液體狀，
 無凝固現象。



潤滑公益飲食文化教育基金會
www.fuilfoods.org

第四頁 共六頁

