

“學校為什麼沒有更優質的食物供應？”

與其他經常被問及有關學校食物的問題。

學校該供應甚麼食物是由誰決定？

學校飯堂及小賣部(自選散叫餐有時在飯堂外運作) 均由學生營養辦事處(SNS)營運。只有初中和高中才有自選散叫餐發售。飯堂每日的早餐及午餐須排隊輪候(稱為主餐隊) 購買，而小賣部的餐單是由學生營養辦事處提供。有關自動販賣機內所售食品內容，請參閱下文。

食物供應來源在哪裏？

小學、初中及高中的校餐均來自「Preferred Meal Systems」。這間公司專門提供營養的冰鮮主菜食品，配以新鮮麵包、本地蔬果及鮮奶。漢堡包及熱狗包身100%由全麥製成，並由加州弗雷斯諾市的 Athens 麵包公司供應。校餐提供的其他全麥麵包均來自芝加哥的 Alpha 麵包公司。蔬果新鮮來自加州沙加緬度的 JC Produce。牛奶則來自加州希活的 Berkeley Farms，該處產品不含牛生長激素(rBST)。Preferred Meal Systems 的校餐每日新鮮運到，並在學校用餐前加熱至合符安全的溫度。其他各類自選散叫餐食品則來自Sysco。麵包是Hi-Vibe 麵包，由Sysco獨家發售。這種全麥麵包冰鮮送抵學校，再由學校按需要新鮮焗製。

為甚麼學生營養辦事處不跟多一些小型公司及農場購入貨源？

學生營養辦事處須要遵守一套既定的投標程序向食物供應商批出合約。有興趣競投的公司均可遞交標書。標書通常分開不同部分(例如蔬果類食品在標書內是分開的)，投標公司可競投所有部分或只競投個別部分。每間公司須寄上投標保函，以示投標誠意。凡有意競投成為校區食品供應商的公司須在指定日期前密封遞標。開標後，合約將給與出價最低、但同時符合標書內提出要求的公司。這就是Sysco如何成為校區主要供應商的程序。

為甚麼學校不自行煮食？

二十年前，每間學校幾乎都自行煮食。然而過去勞工和器材成本的增加導致越來越多學校飯堂廚房關閉。取而代之的是學校在校外採購預先製成的校餐，經運送到學校後才加熱備用。自1988起，各小學已沒有自行煮食，它們大部分甚至把廚房改作其他用途，例如改為課室，以減低每班學生人數。

家長可以在子女的學校重新整理廚房自行煮食嗎？

學校自行煮食這個概念受到部分家長歡迎，但卻不大可行。即使少部分學校仍保留廚房的空間，但它們卻欠缺裝修或添置新器材所需經費。家長有時以為提供義務服務及申請補助金便可把學校廚房裝修，他們卻不懂得營運一個廚房所需之額外成本保守估計可高達每年100,000多元，這已是以最小規模學校及現時薪酬水平來計算。即使百分之一百的學生購買校餐，學校仍是沒法得到足夠的收入以抵消食物及高昂的人工成本。

學校供應的食物是否健康呢？

是!所有主餐隊供應的食物 必須符合美國農業部(USDA) 的標準。而三藩市聯合校區亦有本身一套嚴格的營養標準，這套標準同時適用於自選散叫餐隊(USDA目前未有就此種餐類立法，即使州政府有關的法律部分已於立2007年7月生效) 及主餐隊。三藩市聯合校區健康政策規定膳食主菜裏源自脂肪的熱量不可多於30%；而源自飽和脂肪的則不可多於10%。食物含糖量不可超過重量的35%，這個限制適用於每份單一的校餐，而不是以一星期總校餐的「平均」來計算。牛奶不准含牛生長激素，零食也須達到某些基本的營養要求。總括而言，學校要跟那些高熱量、低營養的食物說再見！

但學校飯堂不是正在售賣垃圾食物嗎？

三藩市聯合校區內的學校沒有這樣做。在2003年1月，三藩市教育委員會通過議案，規定所有學校自2003-04學年開始停止售賣汽水及垃圾食物。在那時，初中及高中飯堂不但售賣含糖，並以開水製造的檸檬茶、檸檬汁和果汁；還有含高果糖的玉米糖漿、薯片、炸薯條、炸雞翼、辣味腸、足夠兩人用的巨型芝士漢堡飽及薄餅(以單份計算)、雪糕、袋裝蛋糕及其他高脂高糖卻低營養的食品項目。在2003年8月，所有這些食品已被新鮮沙律、三文治、熱湯、粉麵、份量適中的漢堡包、細塊的低脂薄餅取代，並配以沙律、焗薯、麵包圈夾奶油芝士、乳酪、果汁冰條等食品。飲料則有水、牛奶及100%純正果汁。這次餐單的改變引起全國廣泛關注，尤其當它證明到健康食品實際可令學生營養辦事處的收入不減反增。在2004年，校區的營養政策為校區贏得由州學監Jack O'Connell領發的「學監挑戰大獎」(Superintendent's Challenge Award) 及在2006年奪得由首都華盛頓“Congressional Hunger”中心頒發的「戰勝饑餓大獎」(Victory Against Hunger)。

自動販賣機又如何？

學生營養辦事處不會營運任何自動販賣機。設有自動販賣機的學校須根據本身與自動販賣機公司的合約進行有關運作。有關合約部分由學校校長負責，有些則由學校體育部門或「青少年後備軍官訓練計劃」(JROTC) 主管，又或者學科部門主管負責。儘管如此，所有自動販賣機只應售賣校區食品核准名單內的食物(請瀏覽網址：www.sfusdfood.org，到“健康政策行動”(Wellness Policy in Action) 查詢)。所有在食品核准名單內的食物必須符合校區所定有關脂肪、糖份及營養的標準，而確實執行有關食品名單的責任則落在每位校長身上。

我校的自動販賣機充斥着不包含在食品核准名單中的食品，我該如何應對？

請向校長反映你這項關注，並敦請校長跟有關自動販賣機公司洽商，確保售賣食品符合食品核准名單的要求。部分自動販賣機公司聲稱它們的食品符合要求，但它們符合的只是SB19這項州政府限制食品糖分及脂肪成分的要求。自2007年7月開始，自動販賣機食品同時會受到州政府法例SB12及SB965所規範。根據三藩市聯合校區的健康計劃，自動販賣機不但須要符合這些法例，還要符合三藩市聯合校區的標準，而這套標準比起任何既定法例的要求還要高。這正好解釋為何校區要有一套本身的食品標準，並要求自動販賣機公司嚴格遵守。如向校長投訴無效，請隨時登入網址：www.sfusdfood.org，透過入面的意見表向三藩市聯合校區學生營養委員會提供意見(請到“聯絡我們”〈Contact Us〉一欄，按其中一個連結即可)。

參考SB12，請到：

<http://www.publichealthadvocacy.org/PDFs/SB12Summary.pdf>

參考SB965，請到：

<http://www.publichealthadvocacy.org/PDFs/SB965Summary.pdf>

孩子似乎對這些食物不感興趣，就算它們是健康食物。

現時存在一個可卑的現實，那就是太多學生已適應了高鹽、高糖、高脂快餐及垃圾食物的口味，而那些少於30%熱量源自脂肪的食物及少於35%糖分的食物卻未能吸引學生。被問到期望飯堂提供那些食物時，大部分學生均列舉那些已在2003年名單除去的食物，例如汽水、薯片、薯條、快餐等。一所高中123名學生被問及“你們希望飯堂能提供甚麼食物做午餐？”時，當中26人(即21%)把汽水及一些垃圾食物列作首選。而當學生問到“我們可以有更好的食物嗎？”的時候，他們所指的食物往往又是那些容易引致癡肥、心臟病、糖尿病，及其他相關疾病的食品種類。很多醫學研究顯示，低收入、有色人種學生更容易受到這些疾病影響。因此，即使學校飯堂本身未能扭轉日益嚴重的癡肥及有關疾病，但它也不應該助長此風。

你意思是否說現時沒有方法增加學校食物對孩子的吸引力？

絕對不是！在2007年春季，我們在三間學校試行沙律吧，效果非常成功，此舉最終令市長辦公室及三藩市兒童服務基金(DCYF)向學生營養辦事處提供經費，讓該處在2007-08學年再於另外25間學校開設沙律吧。沙律吧提供各類不同的新鮮蔬菜，例如小紅蘿蔔、西蘭花、椰菜花、櫻桃番茄及豆薯；以及新鮮生果、全麥麵包及鬆餅等等。所有這些食物不另收費，只要學生購買主餐隊食物便可。而自2008年8月開始，沙律吧會提供更多種類的食物例如豆類和粟米，讓喜歡素食餐的學生能

選擇含更豐富蛋白質的沙律及素食主菜。沙律吧是眾多學生與家長期望學校改善的環節，而在大部分設有沙律吧的學校，參加校餐計劃的學生均有明顯增加。

自2008年8月起，所有由 Preferred Meal Systems 公司供應的主餐隊膳食均能做到100%不含反式脂肪。糙米飯及全麥粉麵也會在午餐時段供應。沒有沙律吧的小學則會在午餐提供更多種類的新鮮蔬菜(不限於小紅蘿蔔)。同時，在2008年8月開始，小學會每天供應熱食早餐。資料顯示，在2007-08學年首創熱食早餐的十間學校裏，參與早餐計劃的學生數目增加了三倍。

若經費許可，我們將會作出更多其他方面的改善，例如在小學提供有機蔬菜及優質主菜食品等也可能實現。目前，在價錢受限制之下，學校所提供的食物已是最健康和最吸引人的。欲知更多有關學校提供校餐所需成本的資料，請登入網址：www.sfusdfood.org，到三藩市聯合校區學校食品歷史簡介一欄瀏覽一下。

怎樣可以取得更多經費？

校區學生營養委員會時刻尋找資金以補助學生營養辦事處的收入及為先導計劃提供經費。若閣下知道任何可幫補經費的合適途徑，請登入網址：www.sfusdfood.org，透過意見表向我們委員會提供意見(請到“聯絡我們”一欄，按其中一個連結即可)。然而，我們相信長遠的解決方法是國會向學校午餐計劃提供更合理水平的經費。目前不斷提升的食品、燃油及人工成本會導致學生營養辦事處的營運成本在2008-09年度增加約35%。可是，政府就減免午餐計劃退回的款項只會有4%的遞增。請登入網址：<http://www.pasasf.org/cna/index.html>，了解一下閣下如何可推動國會向學校午餐增加經費。

為甚麼學生營養辦事處不提高早餐及午餐的價格，藉此增加收入？

校餐費用在2008-09年度將會增加，早餐加至\$1.50，初中午餐加至\$2.50，而高中午餐則加至\$3(小學午餐維持\$2不變)。然而，加價後的回報仍然有限，皆因大部分食用校餐的學生均申請校餐費用減免。雖然聯邦及州政府會退回校區在提供減免校餐方面的開支，但在2008-09年度的單一午餐總退款只有\$2.78，當中還必須包括2安士蛋白質、3/8杯生果、3/8杯蔬菜、一份穀類食品或麵包，與及8安士牛奶。聯邦政府的退款率在48個相連州份均是一致的，它並不會考慮三藩市本身例如食品或人工成本等因素。請參閱附表以了解學生營養辦事處的開支如何運用。

為甚麼勞工成本這樣高？

由於三藩市生活成本頗高，在這裏飯堂工作的工人薪酬是全加州最高的。他們的起薪點達\$16.28，而加州其他地方約為\$8.00 - \$12.35。加州學校飯堂工人的平均時薪約\$10.31。若他們居住在例如三藩市這些生活成本較高的城市，聯邦政府會向本身員工津貼差額。不幸的是，聯邦政府卻沒有向生活成本較高地區的學校退還它們在減免學生午餐上較高的支出。只有阿拉斯加和夏威夷兩州才有較高的退款額，但它們的生活指數卻遠低於三藩市。

學生在食物供應這個議題上有發言權嗎？

學生可隨時在學校自選散叫餐的選擇上發表意見，但汽水和垃圾食物不在選擇範圍之內。有意更改學校自選散叫餐菜單的學生必須遵守以下步驟：

- 調查其他學生有意購買的健康食品(請參考附表的調查樣本)。
- 收集結果作出總結。
- 在學校找一位成年的贊助人(對營養課題有興趣的老師或行政人員)。
- 鼓勵贊助人透過意見回應表聯絡三藩市聯合校區學生營養委員會(網址：www.sfusdfood.org)，商討及定出日子讓學生發表調查結果及建議。

學生若對學校飯堂有投訴，可登入網址：www.sfusdfood.org，透過網上的投訴表格辦理有關投訴。他們須清楚填寫資料，包括學校名稱及所投訴的事情。請盡量把內容寫得詳細(例如：熱食不夠熱、冷食變暖、食物太鹹、食物煮焦等等)。若投訴不夠具體(例如只註明：食物太差，需要改善等)，有關部門將無法得到足夠實質的資料作出相應改善。

為何不設素食餐及提供更多有機食品？及只使用可生物降解材料呢？

問題癥結同樣在於何時有足夠經費把政策推行。例如現時確有由可生物降解材料製造的套裝餐具(飲管、餐紙巾、匙羹)，但其成本比傳統的套裝餐具每份要貴好幾仙。若以每日售出校餐計算，這幾仙的成本增加則變成約每天\$250 的成本增加，也就相等於每年\$45,000的額外支出。這正好解釋為何學生營養辦事處在缺乏額外經費的情況下，不能轉用可生物降解的套裝餐具。

素菜餐曾於05-06 學年間中供應，但反應卻一般(即使對平日叫素菜餐的學生來說)，故此最後終止供應。此外，素菜餐的食品比市場上非素菜餐的同類食品在價格上明顯昂貴，並超出學生營養辦事處所能負擔每份校餐的支出。

同樣，有機食品價錢較非有機食品高，因此即使校區營養政策列明學校須盡量為學生提供有機食品，但要負擔該較高的成本還是需要更多金錢才可成事。有機食品曾在2006-07 及 2007-08 年度在學校供應，至於是否在2008-09年度繼續則視乎額外的經費。

我知道有一個很好的兒童健康食物供應商，我如何可以令它的食品在學校飯堂裏售賣？

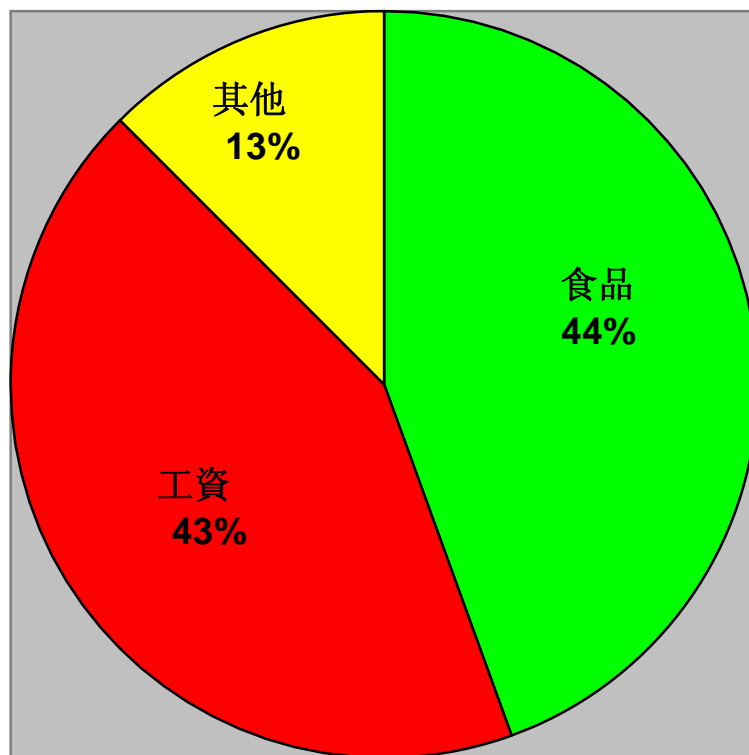
聯邦法規對兒童營養政策有複雜的規範。決定某特定食品是否適合校餐計劃，或跟自動販賣機公司商談，均屬學生營養辦事處的工作範圍。如有興趣，有關食品公司可把食品資料寄到：

學生營養辦事處
841 Ellis Street
San Francisco, Ca 94109

欲知更多有關個人或團體如何可協助三藩市聯合校區健康食品政策，請登入以下網址查詢：

<http://www.sfusdfood.org/pdfs/support.pdf>

附表



學生營養服務開支預算 2008-09

“其他”所指包括煤氣、電費、垃圾收集、滅蟲服務、銀行速遞服務、銀行收費、送貨收費、影印及辦公室有關開支等。

“食物”所指包括廚房用品例如紙巾、錫紙、保鮮紙及清潔用品等。

總數以整數計算。

改善學校食物問卷調查樣本
(學校名稱)

你現正就讀幾年級?

午膳時你是否在學校買餐?

若是, 你在飯堂還是在自選散叫餐隊(a la carte)輪隊買餐?

(設有利潤共享午餐隊〔專為學生活動籌款〕的學校)

你有在利潤共享午餐隊〔專為學生活動籌款〕買餐嗎?

你最喜歡的學校午餐是甚麼?

在哪裏可以買得到?(飯堂? 小賣部? 利潤共享午餐隊? 其他?)

請建議三種你期望學校供應的健康午餐選擇。

若學校真的可以提供這些選擇, 你願意付出多少錢去買你所喜歡的健康午餐?

飯堂或小賣部會否在你買到午餐前已售清食物?

學校有安排成人看管午膳排隊秩序嗎? 看管成效如何?

假若你能改變一項有關學校午餐的事情, 你會選擇哪樣?

一些應避免的事情

不要問及學生是否合乎減免午餐費用資格的事情, 因這些關乎學生經濟狀況的資料屬於私隱, 學校不宜揭露, 以免引起尷尬。

意見調查須做到不偏不倚才有真正幫助。若你能讓學生說明和表達己見(如問: 你會怎樣改善你學校的午餐), 多過要求學生僅就一些預設意見表達同意或不同意(如問: 學校食物差勁 - 請別選同意或不同意), 你將會得到更多富創意的意見。僅找出多少個百分比的學生同意學校食物差勁對整體解決問題起不到多大作用, 這只會令過程充滿對抗。相反, 應讓學生提出以下改善學校食品的建議-如加多些新鮮生果; 可提供沙律、有機生果嗎? 食物份量可多些嗎? 我用餐後仍感肚餓-查找常見的投訴, 及提供解決方法。盡量讓學生真正思考如何去解決問題, 而不是認同一些樣板式的投訴。

三藩市聯合校區健康計劃政策定下具體的食物營養標準, 並限制脂肪及糖的成分。當要求學生提議新的午餐選擇時, 確保他們提出一些健康的食品建議, 而並不是汽水、糖果、薯片、快餐或垃圾食物之類的食品。