

新竹高商【活動外食】訂購申請單

申請班級：_____ 申請人學號：_____ 申請人姓名：_____

本班因 公務需求，請註明公務事項：_____

推動班級事務需求，請註明活動概要：_____

申請『校外食品訂購』，並經導師確認上述申請原因。

用餐日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日 導師簽名：_____。

外食商家：_____ 品項：_____ (訂購 2 家以上商品，請填 2 張單)

★訂購飲料嚴禁使用保麗龍杯

申請人知悉並確認簽名同意下列事項（請逐一打勾確認）。若有任一事項未勾選同意，本校不同意學生訂購校外食品。

基於食品衛生安全及維護學生健康之考量，此訂購單僅同意因上述需求訂購外食，校方不負任何校外食品安全責任。

竹筷及保麗龍製品禁止進入校園，如經發現，本申請單全數食物不得進入校園。

食物亦有中毒之風險，校方未能存有本申請單之食品檢體，如發生食物中毒由申請人負責。

訂購食品之飲食原則：低油、低糖、低鹽、高蛋白、高纖維。

世界衛生組織：健康飲食原則

一、吃各種不同的食物

1.三餐配蔬果，挑選品項以當季、豐富多樣性為原則，每天加總至少400公克！

二、糖分攝取不超過每天總熱量的10%

- 1.少喝含糖飲料。
- 2.蔬菜水果取代零食糖果。
- 3.避免給孩子吃含糖食品。

三、「不飽和脂肪」取代「飽和脂肪、反式脂肪」

- 1.蒸煮代替油炸；
- 2.以白肉替代紅肉；
- 3.選擇低脂乳製品與瘦肉（或修剪掉肉中可見的脂肪）；
- 4.多元不飽和脂肪（如大豆油、菜籽油、葵花籽油……）替代牛油、豬油、酥油；
- 5.養成看營養標示的習慣，限制攝取烘焙、油炸、含反式脂肪的包裝零食。

四、鹽巴攝取不超過5公克(約1茶匙)、鹽應加碘

- 1.節制鹽巴或高鈉調味料用量；
- 2.少吃鹹味的零食；
- 3.依照營養標示，購買鈉含量較低的產品；
- 4.把桌上的調味品拿開！

☆取餐前一天請完成衛生組核章，並於當天取餐前至學務處班級櫃領取，憑單至警衛室取餐

申請人簽名：_____

申請日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

衛生組核章：_____