

膳 食 管 理

財 務 學 校

中 華 民 國 卅 七 年 六 月 印 行

目 錄

第一章	總論	
第一節	膳食管理之意義	1
第二節	膳食管理之職務	1
第二章	膳食人員之資格與責任	
第一節	膳食人員之資格	2
第二節	膳食人員之責任	4
第三章	給養之定量	
第一節	給養定量之意義	8
第二節	抗戰前我國陸海空軍之副食日給之定量	8
第三節	抗戰勝利後我國陸海空軍給養修正之定量	9
第四節	修正給與定量與現行給養定量增減之比較	11
第五節	修正給養定量與現行給養定量營養之比較	13
第六節	美國之給養定量	16
第七節	英美陸軍給養定量之比較	17
第八節	我國陸軍給養與美軍在華給養定量之比較	17
第四章	營養概述	
第一節	概說	23
第二節	營養	23
第三節	人體之組織及成分	23
第四節	食物之功用	26

第五節	食物之成分.....	27
第六節	營養之配合.....	30
第七節	主要食品之分類.....	31
	附1.陸海空軍主副食日給定量營養成份表	
	2.主副食營養成份一覽表(以兩爲單位)	
	3.營養素功能及缺乏現象一覽表	
第五章	菜單之設計	
等一節	菜單之設計.....	37
第二節	食物之需要與菜單.....	37
第三節	如何設計菜單.....	38
第四節	菜單示例.....	38
第六章	食物之檢查	
第一節	食物之檢查.....	40
第七章	烹調	
第一節	烹調技術之重要.....	42
第二節	烹調應注意事項.....	42
第八章	食物之處理及貯藏	
第一節	食物之處理.....	46
第二節	食物之貯藏.....	46
第九章	膳食衛生	
第一節	衛生食物與健康.....	48
第二節	炊事檢查.....	48
第三節	食物.....	50
第四節	水.....	50

第五節	持送	51
第六節	炊事人員衛生檢查與清潔	51
第七節	環境衛生	51
第八節	建築物及裝備	52
第九節	廢物之處理	52
第十章	膳食監督	
第一節	膳食監督之目的	53
第二節	主官對膳之監督	53
第三節	膳食軍官對膳食之監督	54
第十一章	膳食會計	
第一節	總論	56
第二節	駐防時膳食會計帳簿及其登記法	56
第三節	戰地膳食會計	58

教官駱子象編

第一章 總論

第一節 膳食管理之意義

軍隊中關於膳食各部門之監督與管理，統稱之為膳食管理，此二者乃指揮官之職掌與責任。故各級指揮官應對其部屬之膳食予以慎密不斷之監督，務使一切食物得適當之準備，而避免不必要之浪費。對一切廚房用具與食用具應有妥當之保管及必要之修理，並對膳食衛生，更應隨時使其達到最高標準。指揮官雖得將其權責交與下級行使，但對於膳食管理上之責任問題仍由彼負之。此種業務實為一種複雜，瑣碎，而又須精密者，由食物之採購起至於膳食實施止，倘處理偶一不慎，則所有努力將歸無效矣。

第二節 膳食管理之職務：

1. 經濟的有效的使用給養定量。
2. 菜單之計劃與準備，使其確保平衡與持續。
3. 食品之處理與儲藏。
4. 對膳食之準備，烹飪，配給要求衛生，美味，與營養。
5. 食品保管及浪費減少。
6. 根絕一切足以致疾病及傳染病之不衛生環境。
7. 適當使用廚具食具。
8. 保持經常之紀錄。

第二章 膳食人員之資格與責任

第一節 膳食人員之資格

在膳食管理中，理想之膳食條件，不應過於視為重要，然管理人員之選擇實為基本要件之一也。茲分述之

1. 膳食軍官 膳食軍官對膳食負隨時指揮監督之責任，故對其職責應充分明瞭其應注意事項如下：

- 一、所屬人員之職責。
- 二、所屬人員之監督。
- 三、營養上之需要。
- 四、給養之監督。
- 五、食物之儲藏。
- 六、設計食物使其味美，且富營養。
- 七、烹飪方法。
- 八、膳食衛生。
- 九、膳食會計。

膳食軍官應對其工作感覺興趣，且滿意其膳食組織，倘因忙於其他指派任務，而將膳食事物視為不甚重要時，實屬錯誤之至，且將引起建制內之士氣與健康嚴重減低：負此責者，豈可不注意乎。

2. 膳食軍士 膳食軍士實為每一膳食組織中之骨幹，如不能得一極當有經驗之人員充任，寧可在老練而有領導能力之炊事兵中選任之為妥，如此既可予各炊事兵以晉升之機關

，且可提高永久負責人員之士氣。膳食軍士應具備之資格如下。

一、有領導能力者。

二、熟練於一切烹飪情形者。

三、熟習於下列各重要事務者：

(1)食物之檢查及儲藏，

(2)營養，

(3)菜單之編配，

(4)膳食衛生

(5)炊具食具之使用。

四、具有膳食會計及登記之知識者。

3.炊事兵 炊事兵在膳食組體中，負實際之責任，烹飪良好不但可以經濟於膳食工作，且於部隊之士氣與健康影響更大，良好之炊事兵必須具備下列條件：

一、有機動性者。

二、對其任務能實在與慎重者。

三、對食物之功能有充分之工作知識者。

四、能熟練於食物之準備及烹飪者。

五、能執行命令者。

六、能指導一般廚房工作者。

4.廚房巡查 指揮官（部隊長）欲謀其部隊對膳食感覺滿意，應致力使士兵對廚房巡查工作認為可以誇耀者，長官更不應以廚房巡查為懲罰之工作。凡拙於其他任務之士兵，決不可將全體之健康委之於其肩上，必須以能執行命令，明瞭膳食一般知識，可以保持衛生環境之優良士兵任之。

第二節 膳食人員之責任

1. 膳食軍官 指揮官（部隊長）得委派其部下作其負膳食上之工作責任，苟有其他責任問題發生仍由指揮官負之。故膳食軍官於膳食工作對其上級主官負直接責任但必須注意下列事項；

一、取得各種膳食工作上與部隊給養上之各種食料，裝備與供給。

二、檢查食料之質與量除有非常事故待辦，不得委之於膳食軍士。

三、不時施行膳食之檢查，檢查時并須考問。

（1）食料是否依照其消失性質而為妥當之蓄藏。

（2）除經奉准更改之菜單，是否按規定實施。

（3）準備，烹飪，供應等是否使用正確方法，注意避免浪費及保存食物之營養價值否，能依時否。

（4）廢品是否已減少至極少限度，及能充分利用否，每日必須清查食物中廢品項下在本日內有無使用。

（5）關於食事上之發明已否妥為登記。

（6）關於配給食品（攜帶口糧）之會計與登記，已否寄出，是否隨時均得保持正確。

（7）膳食裝備是否妥善保管與修理。

（8）膳食衛生事宜是否隨時加強。

四、對膳食工作人員必要時之補充，應有充分之準備。

五、當實施發給士兵攜帶口糧時可由膳食軍士助理其各項

菜單。

六、應鼓勵各級膳食工作人員時存精益求精之心。

七、對各種菜色應常使作各種樣本以試其可口否。

八、應監督下列各事項：

(1) 使用膳食裝備須避免損毀。

(2) 食物處理須避免污穢及疾病之傳播。

(3) 確使處理膳食人員能有良好之衛生習慣，并考查各人員是否已經軍醫檢查及格，並其所得之證明已否貼於廚房，凡有傳染病之膳食人員應即開補，懷疑者即使行特別體格檢查。

九、對膳食供應之方式可由膳食軍士襄助其決定以何種方式為最宜，即家庭式，自理食堂式等，但須先顧及下列三點：

(1) 食堂之設計。

(2) 食具與廚具之充足。

(3) 供應人數及開膳時間。

十、早餐之供應務求極力避免過早。

十一、協助及指導膳食軍士處理廚房及食堂勤務，尤須注意將各種準備品安置於最便利之地點。

2. 膳食軍士 膳食軍士對膳食各部精細工作負直接責任，對膳食軍官更負使膳食善美之責，詳述之如下：

一、監督食物之準備，烹飪，供應之實施。

二、負責隨時維持各種裝備與食堂，廚房并求其環境之清潔及衛生。

三、詳細分配各項工作於各膳食人員，以求工作得圓滿實

施。

四、維持隨時均能澈底執行各項命令。

五、襄助膳食軍官計劃菜單，登記各種簿表（膳食會計）

六、隨時點查用具及裝備，報告其缺乏及應予修理者，

七、準備各種所需之報告。

八、計劃各種必需之步驟，以確保食物之妥善利用與浪費之減少。

九、在戰地攜帶口糧給養系統中，膳食軍士不負準備菜單之責，在戰地給養系統中，膳食車士可以採購所用食物，但須注意不可大量購入以免消耗。

十、在戰地攜帶口糧給養系統中，膳食軍士可由各班長之協助，估計部隊長將核准應發口糧之數量。

十一、不論在戍地或戰地，膳食軍士應清點其廢置食物并指導炊事兵盡量利用之，以變成新鮮菜色。

十二、須時時注意食品製法，并改良食品烹飪方法，使其食事收豐美之效。

十三、須時時召集膳食工作人員商討工作方法之改良，膳食之供應等問題。

3. 炊事兵 炊事兵由其助手之協助，應自行準備菜單上各項菜色，并須對其工作生興趣不斷努力于調製優美之食物，以提高各人之食趣保持其健康，其職責如下：

一、須留心於身體上之衛生，保持其用具及環境之清潔。

二、須注意各種方法減少食物之浪費。

三、用具用畢後均須放置原處。

四、須注意製成最高營養之食物。

- 五、對食物之供應須力求其清潔。
- 六、對其助手之工作應妥為編配，對其工作之實施時加訓練。
- 七、對燃料之使用，及準備充分。
- 八、膳食軍士請假時炊事兵代理之。
- 九、應根據菜單上之菜式計劃工作步驟，并集中所需用具。
- 十、負責整理食堂注意關閉門窗及燈火。
- 十一、指導烹飪見習生，告以烹飪程序及全部軍隊膳食工作。
- 十二、須注意官兵給養定量適宜使用之。
- 十三、須隨時研究發明新穎菜色。

第三章 給養之定量(Ration)

第一節 給養定量之意義

給養定量(口糧)乃每人每日所應受領給養品之數量也。軍隊給養之品種固應規定，而更須投合受給者之嗜好，惟吾國地大人衆，各地生活習慣皆由不同，有嗜米者，有嗜麵者，有慣于食雜糧者，故吾國規定主食定量，同時列舉數量品種，以便投其所好而選擇之，然此種定量究依何者根據而規定之，攷之各國，皆按國人之體格，習慣，勞作及軍事上之要求而規定之，通常在平時軍官自備，士兵公給，且可發給代金由其自辦。而戰時則官兵皆由公給與，且以發給實物及定量劃一爲原則。

第二節 抗戰前我國陸海空軍主副食日給之定量

我國軍隊給養，在抗戰前，全係自由食用，根本談不到合理的營養，在長期抗戰中，物資缺乏，糧秣難給，亦無法達到標準營養，所以國軍被譏爲世界上營養最差的軍隊，及至抗戰後期，政府爲徹底改革國軍給養，乃實行糧餉劃分，舉辦實物補給。根據我國國民飲食習慣，參照歐美各國給養成規，本諸營養學理，經請專家研究設計，并會同美方顧問羅根上校商討，按我國地處溫帶士兵每人每日須發熱量三千二百至三千七百卡爲標準，至民國三十三年冬國軍給養定量，方始正式訂立，如現行給與表附下：

第三節 抗戰勝利後我國陸海空軍給養修正之定量

抗戰勝利迄今，國軍給養，已漸向科學營養之途。惟因國軍數量大，國家財力不足，如將致行糧秣給與定量與歐美各國相較，距離理想標準仍遠。民國三十六年秋間，經理署檢討國軍各種糧秣給與品種定量，經召集陸海空有關單位及各方面技術專家作全般性之檢討，并邀美方顧問參加，根據我國成年男子按南方平均體重50公斤，北方55公斤，每日勞作八小時之標準決定營養率如下：

熱 量	3660卡羅里	
蛋 白 質	104公 分	
脂 肪	08公 分	
磷	13公 分	
鐵	012公 分	
維他命甲	4000公 分	國際單位
維他命乙	560公 分	國際單位
維他命丙	1500公 分	國際單位

依照此項營養率對現行陸海空軍給與定量分別加以調整，以求適合國軍兵種作業上及生理上之需要，并留相當程度之伸縮性，其中陸軍現行定量動物性蛋白質缺乏過甚，而穀物成分又太多，有營養偏枯之患，均經酌予調整如下列表：

修正陸海空軍給與定量總表 (第一表)

區	品	量	分	大	麵	肉	黃	蔬	植	鹽	鹽	調	雞	牛	茶	白
				米	粉	類	花	菜	物		菜	味	蛋	奶	葉	糖
				兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	(磅)	兩	兩
一般陸軍				25	(26)	2	3	10	9	0.5		1				
西北陸軍				25	(26)	3	2	10	2	0.5	2	1			0.15	
東北陸軍				25	(26)	3	3	10	1.5	0.5		1			0.1	
裝甲兵及傘兵				22	(24)	5	3	16	2	0.5		1	1.2		0.1	
重傷患官兵				10	4	4	2	10	1.5	0.5			1.2	7.2		0.5
輕傷患官兵				14	4	2	2	12	1.5	0.5		1	1.2			
海軍訓練機關				20	4	2	3	12	1.5	0.5		1			0.1	
潛艇訓練及艇艇服務人員				30	4	4	2	16	2	0.5		1	1.2		0.1	

潛艇服務人員	20	4	6	4	16	2	0.5	1	2.3	7.2	0.1	0.5
空軍飛行人員	20	4	6	4	16	2	0.5	1	2.2	7.2	0.1	0.5
空軍病後不能恢復 空勤及參校員生	20	4	4	2	16	2	0.5	1	2.3		0.1	
空軍幼年學校	16	4	4	3	16	3	0.5	1	1.2		0.1	
空軍地勤人員	25 (26)	2	3	10	0.9	0.5		1			0.1	

第四節 修正給與定量與現行給養定量增減之比較

品名	標準量											
	大	麵粉	肉類	黃豆	花生	蔬菜	植物油	鹽	調味品	雞蛋	牛奶	茶葉
一般陸軍	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩	兩
西北陸軍				+	2		+	1.1		+	2	0.05
東北陸軍			+	1			+	6		+	1	0.1

原無規定
以一般陸
軍比較

裝甲兵及傘兵			+1			+1			+1			+0.1	
重傷患官兵	10	4	4	2	10	1.5	0.5		+1	1.2	1.2		0.5
輕傷患官兵	14	4	2	2	12	1.5	0.5			1.2			
海軍訓練機關	-14	-1				+0.5	+0.5		1			+0.1	
潛艇訓練及艦艇服務人員	+8			-2			+0.5		+1			+0.1	
潛艇服務人員	+8		-2				+0.5		+1	-2.3	-7.2	+0.1	+0.5
空軍飛行人員	+8		-2				+0.5		+1	-2.3	-7.2	+0.1	+0.5
空軍病後不能恢復空勤及參校員生	+8		-2	-2			+0.5		+1			+0.1	
空軍幼年學校	+4			-1			+0.5		+1			+0.1	
空軍地勤人員	+7	(+8)	-1		-6	-1.1	+0.5		+1	-1.2		+0.1	

注：有(+)號者為增(-)者為減