

投稿類別:觀光餐旅

篇名:

問卷調查-秀峰高中
高一生早餐外食分析研究

作者:

李品臻 秀峰高中 高一1班
郭佩伶 秀峰高中 高一1班
潘珮茹 秀峰高中 高一3班

指導老師:

周茹芬 老師

壹● 前言

一、研究動機

近年來，國人的外食比例逐年增加，以前往往都是上班族占最大的比例，但是我們近期發現，學生族群竟然也逐漸在攀升當中，充滿好奇心的我們，決定這次就以早餐外食族群做為分析研究，並以發放問卷的方式做一個地區性的調查。

二、研究目的

現代人「餐餐總是在外，人人成為老外」的現象已經日趨普遍，外食有各式各樣的原因。早餐揭開一天的生活序幕之後，不管是打理三餐的個人、負責飲食大計的一家之「煮」、遍尋美食的老饕或是餐飲專業的料理人等，大概都會面對同樣的一個問題——今天早餐吃什麼？而「吃」這件大事，隨著時代的推進，受到社會經濟、產業結構、家庭組成、所得支配、消費模式、科技研究、資訊開發、教育程度、文化交流和其他相關因素的影響，也跟著呈現不同的內涵與訴求。早餐也成為讓我們一整天活力滿滿的關鍵性一餐。

因此，我們計畫，以秀峰高中高一生早餐外食比例為專題研究進行討論和分析，透過一手資料和二手資料的呈現，探討近年來的早餐外食比例。

透過調查，我們希望可以達成以下列舉之研究目的：

(一)秀峰高中高一生早餐男女外食比例

(二)秀峰高中高一生早餐的來源

(三) 秀峰高中高一生早餐花費

(四) 學習自製資料以完成專題研究報告

三、研究方法與架構

(一)研究方法

1、問卷分析：透過問卷的方式來了解本校高一生外食調查結果。

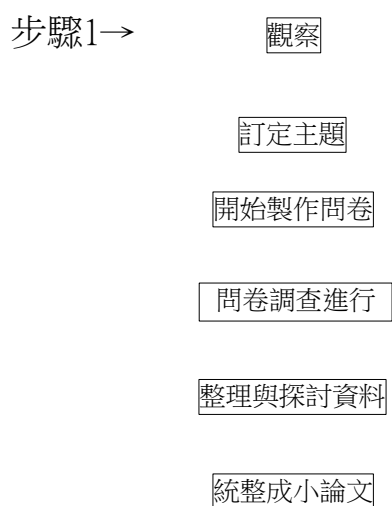
2、問卷內容：

★秀峰高中高一生早餐外食比例調查★

◆請以勾選的方式填寫以下問卷◆ ~感謝你/妳的協助~

1. 性別：男☐ 女☐
2. 你／妳通常早餐吃？中餐☐ 西餐☐
3. 你／妳通常早餐來自？
家裡☐ 早餐店☐ 速食店☐ 便利商店☐ 學校福利社☐ 其他☐
4. 你／妳通常早餐會飲用？紅茶☐ 綠茶☐ 奶茶☐ 豆漿☐ 牛奶☐ 其他☐ 無☐
5. 你／妳喜歡早餐來自？
家裡☐ 早餐店☐ 速食店☐ 便利商店☐ 學校福利社☐ 其他☐
6. 你／妳通常早餐花費？ 0~50元☐ 51~80元☐ 81~100元☐ 101~150元☐ 150↑☐
7. 你／妳認為自己早餐的食用量？ 大☐ 中☐ 小☐
8. 你／妳是否認為早餐是三餐中最重要的一餐？是☐ 否☐
9. 你／妳認為自己早餐食用的健不健康？ 健康☐ 不健康☐

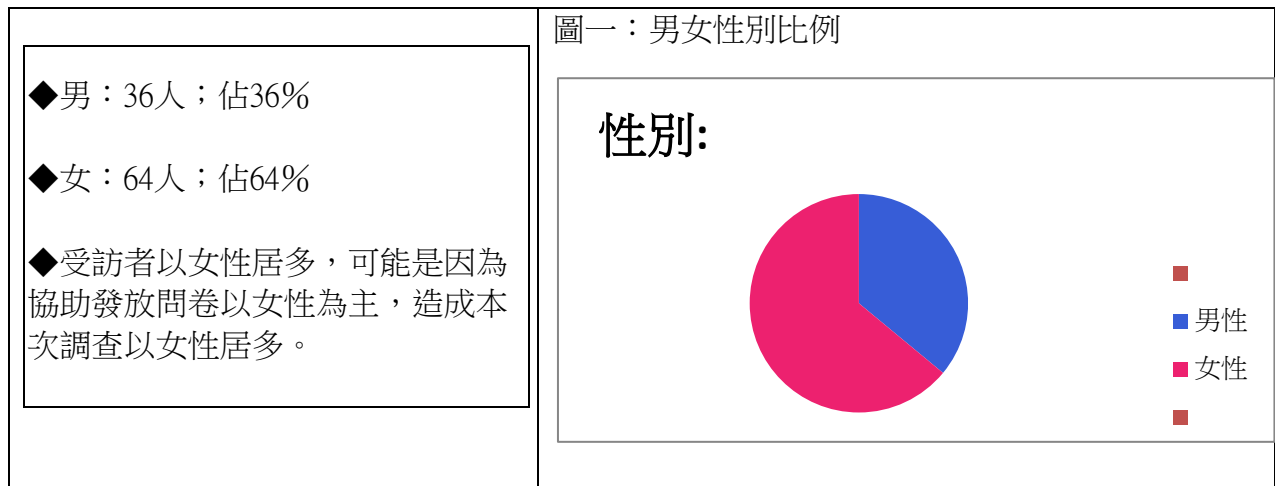
(二)研究架構與流程



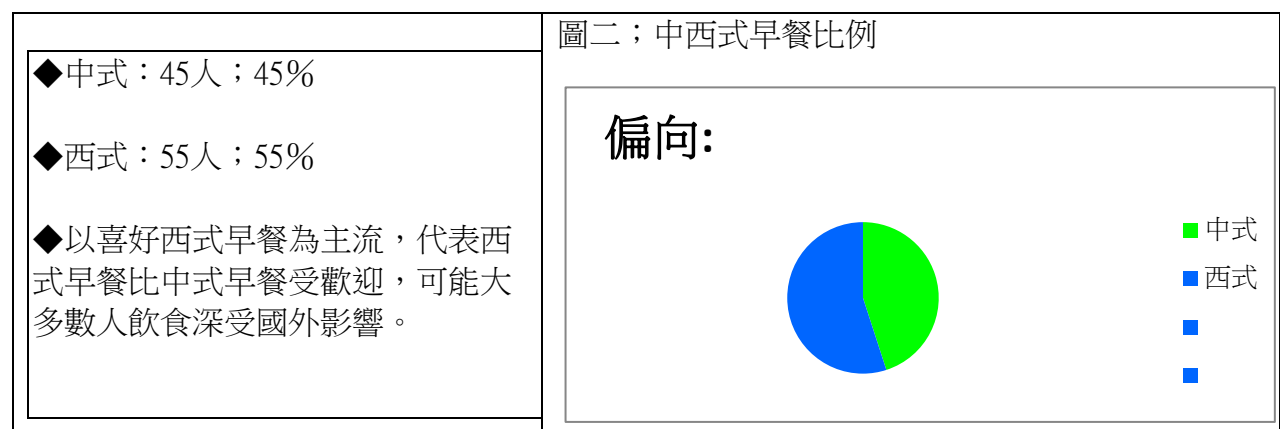
貳 ●正文

本研究發放問卷共100張，其中有效問卷共100張，無效問卷共0張，調查對象為秀峰高中高一所有學生，調查時間為2016年10月17日至2016年10月31日截止，共一週時間進行發放和填寫。

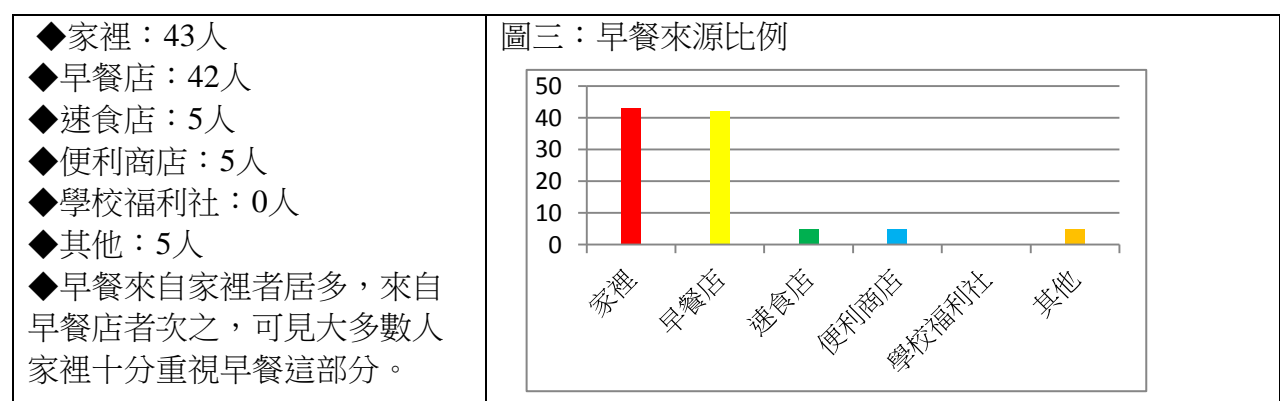
1. 性別



2. 你／妳通常早餐吃？



3. 你／妳通常早餐來自？

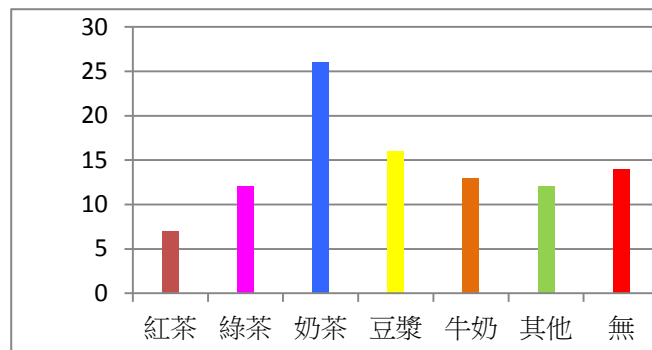


4. 你／妳通常早餐會飲用？

- ◆紅茶：7人
- ◆綠茶：12人
- ◆奶茶：26人
- ◆豆漿：16人
- ◆牛奶：13人
- ◆其他：12人
- ◆無：14人

◆以飲用奶茶者最多，次之則是豆漿。

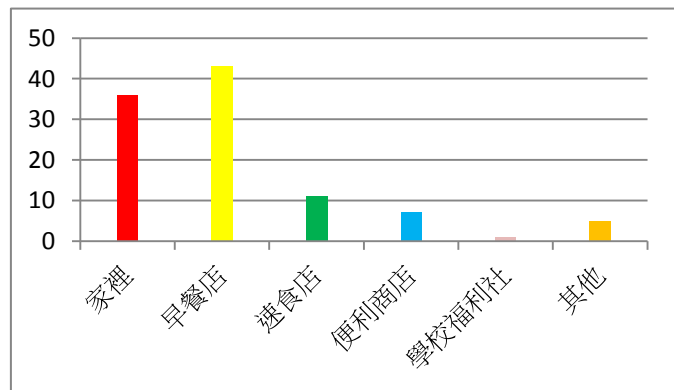
圖四：早餐飲用種類的比例



5. 你／妳喜歡早餐來自？

- ◆家裡:36人
 - ◆早餐店:43人
 - ◆速食店:11人
 - ◆便利商店:7人
 - ◆學校福利社:1人
 - ◆其他:2人
- ◆喜歡早餐來自早餐店者居多，雖然早餐來自家裡者人數為次之，可能是因為早餐店的調味比較符合大多數人的胃口，故人數最佔優勢。

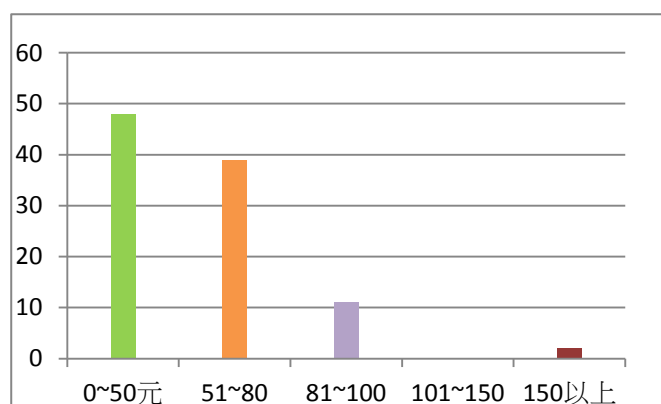
圖五：早餐來源種類



6. 你／妳通常早餐花費？

- ◆0~50元:48人
 - ◆51~80元:39人
 - ◆81~100元:11人
 - ◆101~150元:0人
 - ◆150以上:2人
- ◆以0~50元者居多，可能代表學生對於早餐錢分配的還算尚可，也懂得如何花費和平均分配零用錢。

圖六：早餐花費比例



7.你／妳認為自己早餐的食用量？

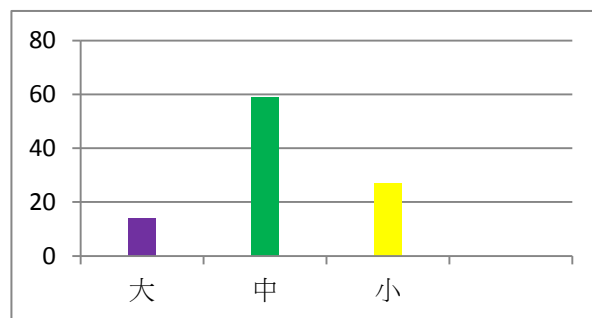
◆大:14人；佔14%

◆中:59人；佔59%

◆小:27人；佔27%

◆以食用量中等的人佔最多，可能大部分的人追求肚子最舒服的狀態，所以食用量上保持中等。

圖七：早餐食用量



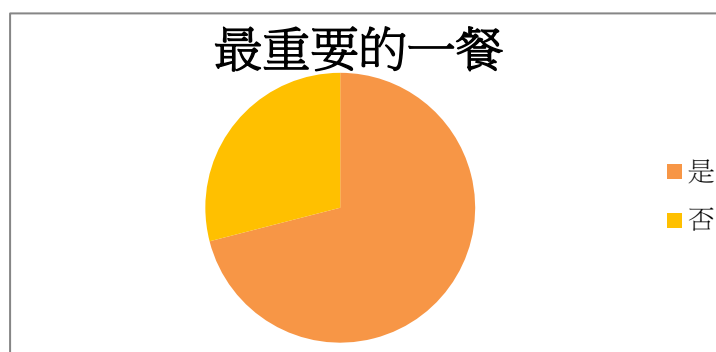
8.你／妳是否認為早餐是三餐中最重要的一餐？

◆是:71人；佔71%

◆否:29人；佔29%

◆多數人覺得早餐是三餐中最重要的一餐，代表大多數人十分重視自己的營養健康

圖八：最重要的一餐



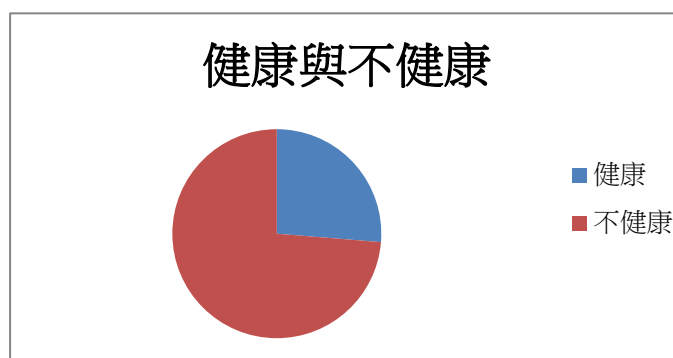
9. 你／妳認為自己早餐食用的健不健康？

◆健康:77人；佔77%

◆不健康:23人；佔23%

◆覺得健康的人佔最多，代表大家很滿意現在的飲食狀態，對於追求健康的早餐也愈來愈重視。

圖九：健康與不健康



參●結論

透過這次的早餐問卷調查，發現秀峰高一生食用早餐偏好西式，例如：鬆餅、漢堡、吐司、薯餅、三明治.....可能是受西式文化的洗禮，學生的早餐不再只偏向中式，例如：稀飯、饅頭、蛋餅、油條、飯糰.....根據研究顯示，部分高一生早餐來自家裡和早餐店，可見家庭也十分看重早餐，會自行在家中準備，因早餐店數目多，部分高一生的早餐為求方便，因而取自早餐店，種類口味多樣，熱食較受到大家的喜愛；食用早餐時通常習慣搭配飲料，但目前仍有少數人選擇不搭配飲料，近年來以奶茶最熱銷，其次是中式的豆漿，普遍人認為用黃豆製成的豆漿較健康較有飽足感，然而喜歡早餐來自早餐店的佔較多數。

高中生早餐的費用多花自早餐店，且部分多控制在五十元以內，開銷並不大，但少部分的人花費卻偏高，而花費較高者多半是因為個人食量較大而導致的，大多數人早餐食用量中等，早餐吃得飽也是很重要的！

以男性來說，每天得要攝取2,100大卡的熱量，早餐需要吃500大卡左右的熱量，蛋白質16公克、鈣質150毫克及鐵質2.5毫克，而女性，每天需要熱量1,700多大卡，早餐就需要吃入約400大卡的熱量，蛋白質14公克、鈣質150毫克及鐵4毫克。

早餐是一天的能量來源，因此吃得飽又吃得健康也是我們必須重視的議題，不吃早餐不只影響腦力和體力，還會讓人容易生病，英國 Cardiff University 一項針對100名學生進行研究，發現有半數學生發生呼吸道感染，其中大多數是沒有吃早餐習慣的學生，而且有嚴重感冒症狀的人，都是沒有吃早餐的人，有些想減肥的人認為不吃早餐可減少攝取熱量，進而達到減肥的效果，使用這方法通常都沒有達到效果，反而達到反效果，因不吃早餐會產生的疲勞感，使人較容易在其他兩餐食用高脂肪和高糖分的食物，更容易變胖，所以吃早餐真的很重要！

生活中的幸福是從一個平靜的早餐開始，隨著時代的變遷，因為人們的喜好演化出種類豐富的早餐，使人們有更多樣化的選擇，現代對於食品健康的議題持續發燒中，早餐也逐漸成為一天當中不可或缺的一餐，因此我們透過這次的調查了解在秀峰高中高一生的早餐比例。

肆●文獻資料

1.書名：哈佛醫師養生法

作者：許瑞云

出版社：平安文化

2.遠見雜誌 252 期 2007 年 6 月：外食人口大調查 全台 330 萬天天外食族逼近北縣總人口

作者：徐仁全

出版社：遠見

3. 書名：我這樣吃外食，肉鬆醫生變型男：連天豪用早餐店、超商、自助餐等外食研發菜單，微微運動、不節食，輕鬆瘦回 20 歲

作者：連天豪

出版社：大是文化

4. 行政院衛生署 中央健康保險局

<http://www.nhi.gov.tw/epaper/ItemDetail.aspx?DataID=2342&IsWebData=0&ItemTypeID=5&PapersID=198>