

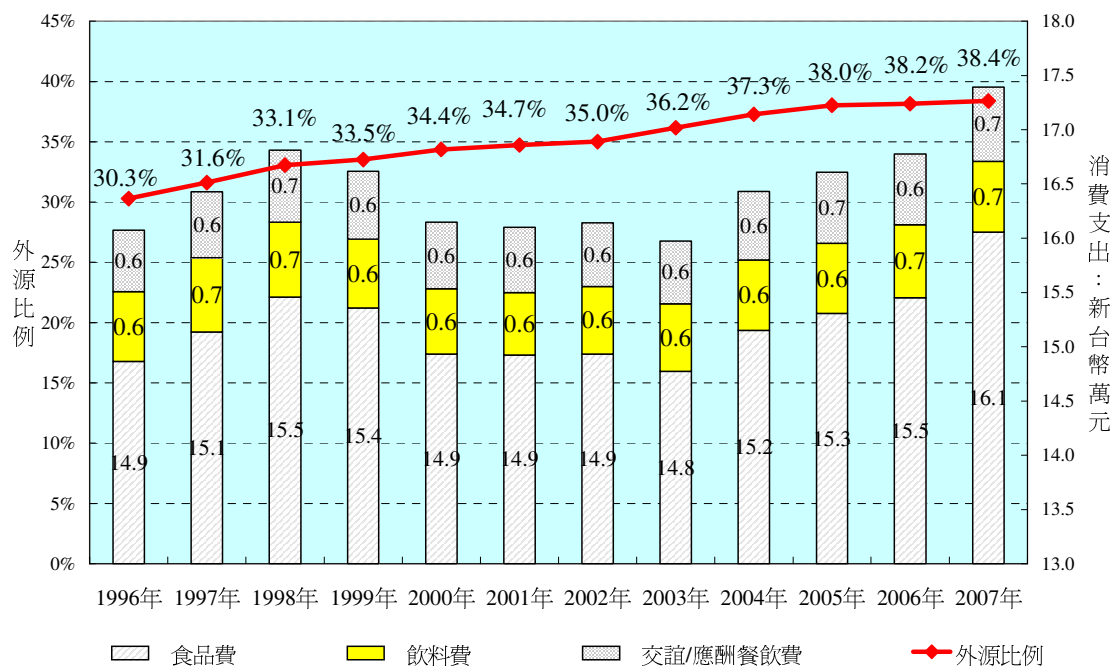
台灣家庭晚餐消費型態分析

財團法人食品工業發展研究所 王素梅 李河水

一、家庭飲食依賴外源日深

我國因婦女勞動參與率增加、工作及時間壓力加大，使得家庭飲食日益依賴外食，根據行政院主計處家庭消費調查資料顯示，1996-2007 年家庭飲食支出成長有限，其年平均成長率僅約 0.7%，但是其中在外面吃(eating out)以及吃非家製食品(non home-made)等依賴外源的食品費用(包括在外伙食費、飲料費、餐館等場所食品費，但未計入因旅遊而產生之飲食費用)佔家庭飲食支出的比例卻自 1996 年之 30.3%逐年上揚至 2007 年之 38.4%(圖 1)。由此可知，家庭飲食已有近四成仰賴外源、現成可食/飲之餐食。

細究平均家庭飲食支出內容可以發現，2007 年在平均家庭飲食支出 17.4 萬元之中，食品費之在內伙食費占最大宗，約 10.7 萬元(占 61.8%)，其次為食品費之在外伙食費 5.3 萬元(30.3%)，交誼/應酬餐飲費及飲料費次之，約在 7 千元左右；除飲料費外，在內、在外伙食費、交誼/應酬餐飲費皆有明顯成長。



註 1：本圖中飲食相關消費支出包括食品費、飲料費及餐館等場所食品費用。

註 2：外食比例 = (在外伙食費+飲料費+餐館等場所食品費) / 飲食相關消費支出。

註 3：家庭飲食相關消費支出自 1996-2006 年之複合年成長率為 0.4%。

資料來源：台灣地區家庭收支調查，財團法人食品工業發展研究所整理。

圖 1 家庭飲食消費支出與依賴外源比率

二、家庭晚餐消費現況

根據財團法人食品工業發展研究所於 2007 年 7-8 月間，針對調查當時最近一個月受訪者共進家庭晚餐的情形深入了解，並定義「家庭晚餐」為受訪者與至少 1 位家人共進的晚餐餐食。

(一) 與家人共進晚餐之頻率、對象

根據調查統計顯示，台灣家庭約有六成五與家人一週至少共進晚餐 5 天，3-4 天的有 13.5%，1-2 天的有 8.8%，一週不到 1 次的則有 12.0%(其中 6.5%沒有和家人一起吃晚餐)，顯現家庭晚餐以一週至少 5 次為主，其次為一週至多 2 次，一週 3-4 次者次之(表 1)。在共餐對象方面，以夫/妻、父母、孩子居多，而共餐對象則以 4 人居首佔約三成，3 人及 5 人各佔約兩成，至於晚餐時間以 6-7 點最多，約佔一半，其次為 5-6 點約三成，7-8 點次之約一成(表 2)。

表 1 與家人共進晚餐之頻率與比例

與家人共進晚餐之頻率	一週 5 次及以上	一週 3-4 次	一週 1-2 次	一週 不到 1 次	合計
佔比	65.7%	13.5%	8.8%	12.0%	100.0%

註：一週 5 次及以上包括天天、1 週 5-6 次；一週不到 1 次包括 1 個月 1-3 次及都沒有者；樣本數 1240。

資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

表 2 家庭晚餐共餐人數、對象與時間

共餐人數	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人及以上
共餐對象	夫妻 54.2%	夫妻 32.9%	孩子 34.9%	父母 36.6%	父母 32.3%
	父母 26.7%	孩子 32.6%	夫妻 31.5%	孩子 28.8%	孩子 29.2%
	孩子 15.8%	父母 27.3%	父母 28.9%	夫妻 26.6%	夫妻 27.9%
共餐時間	6-7 點 45.3%	6-7 點 47.5%	6-7 點 45.3%	6-7 點 59.8%	6-7 點 49.5%
	5-6 點 28.2%	5-6 點 24.4%	5-6 點 30.4%	5-6 點 22.8%	5-6 點 28.4%

註：樣本數 1240。

資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

(二) 家庭晚餐型態

本研究並將家庭晚餐型態區分成三大類，A.家人/自己煮、在家吃(一頓餐食中超過半數或全部菜色自家烹煮者屬之)；B.買即食食物、在家吃(一頓餐食中超過半數或全部菜色向外購買者屬之，外購、外帶或外送馬上可以吃的餐食或簡單復熱就可以吃的餐食等皆屬之)；C.在外面吃。

以最近一個月曾和家人共進晚餐為標的，進一步了解其家庭晚餐的型態發現，「家人/自己煮、在家吃」以一週至少 5 次的重度使用群為主，佔約六成；而「買即食食物、在家吃」及「在外面吃」之主要使用群皆為輕度使用群(一週 1-2

次)及偶而使用群(一個月至多3次)，惟「在外面吃」之偶而使用群佔比又顯著高於「買外食、在家吃」(表3)。同時，也顯示在進行家庭晚餐型態決策時，多數人往往以「家人/自己煮、在家吃」為第一考量，其次依次為「買外食、在家吃」、「在外面吃」。

表3 家庭晚餐型態

項目 (樣本數)	在家裡吃		在外面吃 (1157)
	家人/自己煮 (1159)	買即食食物 (1156)	
重度使用群	62.7%	14.6%	3.5%
中度使用群	19.1%	9.9%	6.0%
輕度使用群	10.0%	19.6%	13.8%
偶而使用群	8.2%	55.9%	76.8%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

註1：重度使用群指一週5次及以上；中度使用群指一週3-4次；輕度使用群指一週1-2次；偶而使用群指一個月至多3次。

註2：「家人/自己煮、在家吃」指一頓餐食中超過半數或全部菜色由自家烹煮；「買即食食物、在家吃」指一頓餐食中超過半數或全部菜色向外購買，包括外購、外帶或外送馬上可以吃的餐食或簡單復熱就可以吃的餐食等皆屬之。

資料來源：2007年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

1.家人/自己煮、在家吃

在「家人/自己煮、在家吃」的家庭晚餐型態中，以共餐人數來看，可以發現隨著共餐人數增加，愈傾向重度使用群，尤其是共餐人數在4人及4人以上者。而在準備晚餐的過程中，整體平均約一半(49.4%)的家庭晚餐會搭配外購現成菜餚(表4)；若依頻率別來看，則重度使用群、偶而使用群在家庭晚餐中會搭配外購現成菜餚的比例低於整體平均，而中度使用群及輕度使用群則遠高於平均值，尤其是中度使用群(一週3-4次者)高達63.4%。至於準備晚餐時，會搭配外購現成菜餚的種類，不論哪一族群皆以肉類及滷味為主要購買品項。

表4 「家人/自己煮、在家吃」時會購買現成菜餚加入之比例

(樣本數)	重度使用群 (727)	中度使用群 (221)	輕度使用群 (116)	偶而使用群 (95)	整體 (1159)
外購現成菜餚佔比	44.7%	63.4%	56.0%	44.2	49.4%

資料來源：2007年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

2.買即食食物、在家吃

在「買即食食物、在家吃」的家庭晚餐型態中，以一個月至多3次的偶而使用群佔比最大，超過一半，其次是一週1-2次的輕度使用群約二成。並且隨著

共餐人數增加，買即食食物、在家吃的頻率有減少之勢。而即食食物種類以便當/盒餐居首(表 5)，其他如麵食類、米飯類、滷味等；至於買即食食物回家當晚餐，平均一人一餐的花費以 50-59 元居首，約佔二成三(表 6)，平均花費約 70 元(表 7)。

表 5 「買即食食物、在家吃」之晚餐外食種類

即食食物種類	合計	重度使用者	中度使用者	輕度使用者	偶而使用者
樣本數	804	169	114	227	294
便當或餐盒	45.4%	32.0%	51.8%	48.9%	48.0%
麵食類	30.8%	33.1%	37.7%	31.7%	26.2%
米飯類	21.9%	38.5%	29.8%	18.5%	11.9%
滷味	18.5%	20.7%	15.8%	14.1%	21.8%
開胃小菜	12.8%	17.8%	8.8%	14.1%	10.5%
燒烤燻肉	9.5%	9.5%	7.0%	12.8%	7.8%
西式速食	8.7%	6.5%	9.6%	9.7%	8.8%
油炸品	6.3%	5.9%	6.1%	5.7%	7.1%
生魚片	3.9%	5.3%	0.9%	3.1%	4.8%
生菜沙拉	1.6%	3.0%	0.9%	0.9%	1.7%
其他	1.2%	0.6%	0.0%	1.3%	2.0%

資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

3.在外面吃

在「在外面吃」的家庭晚餐型態中，亦以一個月至多 3 次的偶而使用群佔比最大，約近八成，其次是一週 1-2 次的輕度使用群約近一成五，整體而言以 4 人共餐的偶而使用群是佔比最大(近二成五)的族群。在外面吃時，最常在餐廳/餐館/小吃店吃(約佔八成)，其次為自助餐店(約一成三)。至於平均一人一餐的花費以 100-199 元居首，約佔三成二(表 6)，平均花費約 128 元(表 7)，其中愈是使用頻率高者其個人花費便愈低，尤其以一週至少 5 次之重度使用群平均花費僅 85 元，顯示經濟考量因子的重要性。

表 6 家庭晚餐買即食食物回家吃及在外面吃之平均一人一餐花費

平均一人一餐花費 (樣本數)	買即食食物回家當晚餐 (711)	在外面吃晚餐 (613)
50 元以下	19.8%	7.0%
50-59 元	23.3%	8.3%
60-69 元	17.9%	7.3%

70-79 元	14.8%	9.3%
80-89 元	11.1%	7.7%
90-99 元	4.6%	5.2%
100-199 元	7.0%	31.6%
200 元及以上	1.4%	23.5%
合計	100.0%	100.0%

資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

表 7 不同使用頻率使用群家庭晚餐在外面吃之平均一人一餐花費

外食種類	重度使用者	中度使用者	輕度使用者	偶而使用者	合計
50 元以下	0.8%	0.2%	2.5%	3.6%	7.0%
50-59 元	1.1%	1.0%	2.0%	4.2%	8.3%
60-69 元	0.8%	0.7%	1.8%	4.1%	7.3%
70-79 元	0.5%	1.0%	2.3%	5.6%	9.3%
80-89 元	0.2%	1.0%	2.1%	4.4%	7.7%
90-99 元	0.3%	0.2%	2.6%	2.1%	5.2%
100-199 元	0.8%	4.4%	6.4%	20.1%	31.7%
200 元及以上	0.3%	1.6%	3.4%	18.1%	23.5%
合計	4.9%	10.0%	23.0%	62.2%	100.0%
平均金額	84.5 元	123.0 元	111.7 元	138.0 元	127.9 元
[買即食食物在家吃]	[67.9 元]	[71.2 元]	[72.1 元]	[67.7 元]	[69.5 元]

資料來源：2007 年台灣食品消費與通路調查，財團法人食品工業發展研究所。

三、結論

台灣家庭飲食日益依賴外源，雖然家庭晚餐以開伙作飯並在家中進餐居多，並且一週至少 5 次之重度消費群佔六成以上，但隨著婦女勞動參與率增加、工作及時間壓力加大、家庭成員活動時間不一，已有近四成家庭晚餐僅開伙共餐一週至多 4 次，並且在家中開伙共進晚餐時，約有一半家庭會搭配外購現成菜餚(外購搭配菜色以肉類及滷味居多)，其中又以一週「家人/自己煮、在家吃」頻率在 3-4 次的中度使用群有六成以上家庭會搭配外購現成菜餚，顯現家庭晚餐解決方案正呈現多元化發展。

除「家人/自己煮、在家吃」外，家庭晚餐解決方案可概分成兩大類，「買即食食物、在家吃」以及「在外面吃」。其中「買即食食物、在家吃」以一個月至多 3 次的偶而使用群佔比最大(約 55.8%)，其次是一週 1-2 次的輕度使用群(19.7%)。而購買的即食食物種類以便當/盒餐居多，一人一餐的平均花費約 70

元；「在外面吃」亦以一個月至多 3 次的偶而使用群佔比最大，為 76.7%，其次是一週 1-2 次的輕度使用群(13.9%)，最常消費場所以餐廳/餐館/小吃店為主，一人一餐平均花費約 128 元。

從消費端來看，家庭晚餐已呈現多元需求，而產品與服務的提供者亦涵蓋食品產業及餐飲服務業，呈現彼此相互角力與競合局面。日本中食產業發展已超越外食產業，但在台灣飲食店林立的便利環境下，食品產業的產品與服務有可能異於日本的發展。然而，如何將目前家庭晚餐產品與服務自「將就」提昇到「講究」層次，並在目前經濟不景氣、消費者荷包縮水的情況下，從產品類型、供應型態、服務模式等層面創造價值，獲得消費者青睞，則是未來發展的挑戰與機會。