# 學校午膳食品分類表

## 使用指引

建議校內的膳食小組或負責學童膳食的老師，在收到由午膳供應商提供的餐單後，參考以下步驟進行審批，並與供應商溝通改良餐單，令學生的午膳更健康。

**步驟：**

一、 去除「強烈不鼓勵供應的食品」

應剔除餐單內所有「強烈不鼓勵供應的食品」，確保所有餐款沒有供應此類食品。分類詳情請參閱《學生午膳營養指引》第 13-14 頁。

較容易被忽略的「強烈不鼓勵供應的食品」包括：

- 醬汁或芡汁（例如以椰漿或椰汁製成的咖喱汁或葡汁、以忌廉製成的白汁）
- 預先經過油炸處理的食品（例如魚腐、伊麵、炸枝竹）
- 含反式脂肪的食品（例如酥皮麵包）

二、 留意一週內「限制供應的食品」的出現次數

找出「限制供應的食品」，並確保每週不多於兩個上課天提供此類食品。分類詳情請參閱《學生午膳營養指引》第 12 頁。

三、 核實「鼓勵多供應的食品」的出現次數

視乎學校午膳提供穀物類的情況：

- **如每天供應多於一款含穀物類的午膳餐款**，每個上課天須在最少一款午膳餐款中提供「鼓勵多供應的食品」；或
- **如每天只供應一款含穀物類的午膳餐款**，則每週須在最少兩個上課天提供「鼓勵多供應的食品」。

分類詳情請參閱《學生午膳營養指引》第 11 頁。

# 學校午膳食品分類表

2023 年修訂

| 類別 | 準則 | 食物例子 |
|---|---|---|
| **鼓勵多供應的食品**[1]<br>➢ **如每天供應多於一款含穀物類的午膳餐款**，每個上課天須在最少一款午膳餐款中提供此類食品；或<br>➢ **如每天只供應一款含穀物類的午膳餐款**，每週（以四或五個上課天計算）則須在最少兩個上課天提供此類食品 | ● 穀物類食品須含最少 10%的全穀麥或添加蔬菜，但不包括薯仔、番薯、果仁和種籽（如亞麻籽、芝麻） | 紅米飯、糙米飯、菜飯、粟米飯、蘑菇飯、甘筍飯、南瓜飯、薏米飯、五穀飯、麥包、蕎麥麵、菠菜麵、三色螺絲粉、藜麥 |
| **限制供應的食品**<br>➢ **每週（以四或五個上課天計算）**不多於兩個上課天提供此類食品；或<br>➢ **如一週只有兩或三個上課天**，便不應多於一個上課天提供此類食品；或<br>➢ **如一週只有一個上課天**，便不應提供此類食品 | ● 添加了脂肪或油分的穀物類 | 炒飯[2]、炒麵[2]、油麵、薄餅（不以「強烈不鼓勵供應的食品」作食材） |
| | ● 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉 | 牛腩、牛肋骨、排骨、豬頸肉、豬軟骨、連皮的雞、鴨和鵝（如雞翼、雞髀、雞鎚，但雞腳除外[3]） |
| | ● 全脂奶品類 | 全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、各種淡奶（包括較低脂淡奶） |
| | ● 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品 | 玉子豆腐、叉燒、煙肉、鴨胸肉、火腿、香腸、午餐肉、牛丸、白魚蛋、貢丸、雪菜、榨菜、豆豉、素肉、蟹柳、五香豆乾、現成點心（例如燒賣、菜肉包、牛肉球、潮州粉果）、罐頭油浸吞拿魚、罐頭湯、獅子狗卷、鹵水蛋、現成豬柳漢堡扒、鹽焗雞 |
| | ● 高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁[4] | **芡汁或醬料**：豉汁、照燒汁、瑞士汁、茄汁(Ketchup)、白汁或卡邦尼汁（以全脂奶或各種淡奶製成）、葡汁或咖喱汁（以全脂奶或各種淡奶製成）、鹵水汁、南乳、腐乳、麵醬、馬拉盞、蝦醬、柱侯醬、豉油皇、梅子、味噌、豆瓣醬、燒烤汁、沙爹、沙茶醬、甜酸汁、炸醬 |
| **強烈不鼓勵供應的食品**<br>➢ 所有午膳餐款不應提供此類食品 | ● 油炸食品 | 炸豬扒、炸薯條、炸雞髀、春卷、咖喱角、豆卜、炸魚蛋、炸麵筋、炸枝竹、炸魚柳、魚腐、炸花生、伊麵、含油條的食物（如粢飯）、紅燒豆腐、炸雞腳[3] |
| | ● 含動物脂肪或植物性飽和脂肪的食品 | **油**：牛油（包括較低脂牛油）、豬油、忌廉（包括較低脂忌廉）、棕櫚油、椰子油<br>**食品**：菠蘿油、菠蘿包、雞尾包、椰檳、酥皮蛋撻、蛋撻、曲奇、蛋卷、夾心餅、牛角包、牛油餐包（額外添加牛油）、其他以椰漿／椰汁製成的食品、鬆餅（scone 和 muffin）<br>**芡汁**：白汁或卡邦尼汁（以忌廉製成）、葡汁、咖喱汁或沙爹醬（以椰漿／椰汁製成） |
| | ● 含反式脂肪的食品 | **添加了以下食油的食品**：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油 |
| | ● 鹽分極高的食品 | 鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、含臘味的食品（如糯米雞、蘿蔔糕、芋頭糕）、金華火腿 |
| | ● 含咖啡因或甜味劑的食品[5] | 以咖啡或茶製成的食品（例如咖啡或茶的糕點、茶葉蛋）、含甜味劑的現成醬料 |
| | ● 「少選為佳」的飲品[5,6] | 汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶、菊花茶或中式涼茶、運動飲品、綠茶、能量飲品、無糖汽水 |

1. 由於學生的發育及成長需要大量鈣質，午膳供應商宜多以鈣質豐富的食物為食材。可是，由於適合製作午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應於其他正餐或小食時段供應鈣質豐富的食物。
2. 指在處理和烹調時添加多於兩茶匙脂肪或油分（一人分量計）的飯及麵類食品。
3. 雞腳無論油炸與否，均屬「強烈不鼓勵供應的食品」，因其脂肪含量高。
4. 建議減少加入高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁，並把醬汁或芡汁與穀物類食物分開供應。
5. 含有咖啡因或甜味劑的食品和飲品並不建議提供給小學生。
6. 請參考《學生小食營養指引》內「少選為佳」的飲品例子。