

12. 附件

附件一：小食建議供應分量

縱使是較健康的小食，過量進食也會影響正餐的胃口，並會令我們吸收過多的熱量而增加體重；故建議每次出售小食的分量不宜多於 125 千卡**，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳。

下表列出提供約 125 千卡的小食分量，若小食部自製或購入散裝的小食時亦可參考以下的建議分量供應。

食物類別	建議供應分量
穀物類	
餅乾	3-4 塊長方形，4-6 塊圓形
早餐穀物片（不包括牛奶）	1 碗
粟米粒	$\frac{1}{2}$ 碗
芝士多士	1 片方包配 1 片較低脂芝士
花生醬多士	1 片方包配 $1\frac{1}{2}$ 茶匙花生醬
果醬多士	1 片方包配 $1\frac{1}{2}$ 茶匙無添加糖的果醬
火腿三文治	$\frac{1}{2}$ 份，1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 件火腿
雞蛋三文治	$\frac{1}{2}$ 份，1 片方包配 $\frac{1}{2}$ 隻雞蛋
吞拿魚沙律三文治	$\frac{1}{2}$ 份，1 片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類	
車厘茄	1 碗
田園沙律	1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬）
用作三文治餡料的蔬菜	不限
純蔬菜汁	$\frac{3}{4}$ 杯
水果類	
水果塊	$\frac{1}{2}$ 碗
提子乾	1 湯匙
杏脯	4 件
脫水水果片	$\frac{1}{2}$ 碗
純果汁	$\frac{3}{4}$ 杯
肉、魚、蛋及代替品	
雞蛋	1 隻
豉油雞翼	1 隻
蒸燒賣	3-5 件
蒸餃子	2-3 隻
乾焗原味果仁	2 湯匙

1 茶匙 = 5 毫升，1 湯匙 = 15 毫升，1 杯 = 240 毫升，1 碗 = 250-300 毫升

資料來源：食物安全中心

美國食物暨藥物管理局

衛生署「日日二加三」網頁（http://www.cheu.gov.hk/b5/info/2plus3_14.htm）

** 1 千卡 \approx 4.2 千焦