

# 學校午膳營養監察 簡易手冊

2020 年 8 月修訂版  
衛生署健康促進處

## 目錄

I.	基本操作.....	3
	1. 準備項目 .....	3
	2. 成立監察小組 .....	3
	3. 監察方式 .....	3
II.	「學校午膳營養監察表格」使用方法.....	4
III.	學校午膳營養監察表格 ( 範例 ) .....	6
IV.	學校午膳營養監察計分圖表 ( 範例 ) .....	7
V.	學校午膳供應意見表 ( 範本 ) .....	9

## I. 基本操作

### 1. 準備項目

- i. 午膳供應商提交的午膳餐單
- ii. [《學生午膳營養指引》\(最新版\)](#)
- iii. [午膳食品分類表\(最新版\)](#)
- iv. [學校午膳營養監察表格](#)
- v. [學校午膳營養監察計分圖表](#)
- vi. [學校午膳供應意見表](#)

### 2. 成立監察小組

建議學校成立**校園午膳監察小組**(下稱「監察小組」)。小組由**兩位**成員組成，當中最少一位應為學校老師(另一位可以是家長代表)。兩位小組成員**分別**填寫「學校午膳營養監察表格」，並以衛生署最新公布的《學生午膳營養指引》(下稱指引)及所列載的「午膳食品分類表」為依歸。

### 3. 監察方式

- i. 建議學校**每學年進行最少4次**午膳營養監察。
- ii. 所有在校內由午膳供應商供應的餐款都應獲納入監察範圍。
- iii. 兩位監察小組成員應先分別按指引對午膳餐款作出評核，並於完成後將結果比較。如意見不同，應透過討論達成**一致**的結果。如經磋商後仍未能達成共識，或對評核食物營養質量有困難，可向負責貴校「至『營』學校認證計劃」的衛生署人員查詢。
- iv. 學校可利用衛生署上載於「健康飲食在校園」運動專題網頁(<https://school.eatsmart.gov.hk>)內的「**學校午膳供應意見表**」向午膳供應商反映意見，並剔除或改良不符合供應準則的餐款。
- v. 監察小組更可利用上載於上述專題網頁的「**學校午膳營養監察計分圖表**」，將監察結果妥為保存，以便日後檢討及跟進。

## II. 「學校午膳營養監察表格」使用方法

1. 每次午膳營養監察應維持一個上課週（即五個連續上課天）。
2. 填表時應：
  - i. 先填上評核人員姓名。
  - ii. 在首兩欄填上監察當天的日期及所有午膳餐款的名稱。
  - iii. 收集當天所有的餐款，並按指引評核表格內訂下的各個指標，並在適當的空格內加 ✓ 號。
3. 評核指標包括：
  - i. **符合 3 : 2 : 1 – 各**評估午膳餐款中的穀物類（如飯、麵）、蔬菜和肉類（及其代替品）佔飯盒容量的比例分別是否 3 : 2 : 1。評核人員可將餐盒內的食物按容量平均分為六份（格），其中穀物類應佔三份（格），蔬菜佔兩份（格），而肉類佔一份（格）。
  - ii. **最少一份蔬菜 – 每個餐款**是否有提供最少一份蔬菜，但不包括配料如蔥花、蔬菜芡汁、洋蔥汁內的洋蔥絲。一份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜或一碗未煮熟的蔬菜（一碗 = 250-300 毫升）。
  - iii. **鼓勵多供應的食品：**
    - 穀物類食品須含最少 10% 的全穀麥或添加蔬菜，例如紅米飯、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。但這裡所指的添加蔬菜不可計算在餐款的蔬菜分量之內。
    - 如午膳供應商**每天只供應一款**穀物類（多出現於以「現場分份」模式供膳的學校），**須每週最少兩個上課天**提供此類食品，即每週的理想供應百分比率<sup>1</sup>為**最少 40%**。
    - 如午膳供應商**每天供應一款以上**的穀物類（適用於大部分以「飯盒」模式供膳的學校），**須每天在最少一款**午膳餐款中提供此類食品，即每週的理想供應百分比率為 **100%**。

<sup>1</sup> 請參閱《學校午膳營養監察表格》

iv. **限制供應的食品：**

- 這部分評核同一個上課天內全部餐款不含**限制供應的食品**的情況。
- **限制供應的食品**包括任何添加了脂肪、油分的穀物類<sup>2</sup>、脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉、全脂奶品類<sup>3</sup>、加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品、高糖分、高鹽分或高脂肪的醬汁或芡汁，例如炒飯<sup>2</sup>、排骨、雞翼、全脂芝士或牛奶<sup>3</sup>、叉燒、火腿、滷水蛋、雪菜、照燒汁、甜酸汁。
- **限制供應的食品**每週最多只可出現在兩個上課天。故午膳監察應避免在少於五個連續上課天的上課週進行。

v. **沒有強烈不鼓勵供應的食品及甜品：**

- **強烈不鼓勵供應的食品**包括任何油炸食物、添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食物、「少選為佳」的飲品<sup>4</sup>、鹽分極高的食品，例如炸豬扒、炸雞脾、牛油餐包、椰汁咖喱<sup>3</sup>、汽水、鹹蛋。
- **甜品**泛指除原個水果以外之一切含高糖分的食品，例如曲奇、啫喱、蛋糕。
- 所有餐款都不應提供**強烈不鼓勵供應的食品及甜品**。

---

<sup>2</sup> 指在烹煮過程中添加多於 2 茶匙油（一人分量計）的飯及麵類食品。如未能即時判別食物的烹煮方法，建議先記錄在評估表內，再與供應商跟進。

<sup>3</sup> 如未能即時判別食物的營養素含量（例如低脂或全脂）或材料（例如椰汁），建議先記錄在評估表內，再與供應商跟進。

<sup>4</sup> 請參考 [《學生小食營養指引》（最新版）](#) 中「少選為佳」的飲品。

### III. 學校午膳營養監察表格 (範例)

評核人員姓名：胡小珊

- 請參考《學生午膳營養指引》附件二的食物例子及「午膳食品分類表」對午膳作出評估
- 先列出評估週(五個連續上課天)內每天所供應的午膳名稱，並於適當的空格內加✓號(可選多於一項)

日期	午膳名稱 / 餐款編號	每項均符合 3:2:1	每項有最少一份 蔬菜 <sup>1</sup>	每天最少一個餐款 有鼓勵多供應的食品· 即穀物類食品須含最少10%的全 穀麥或添加蔬菜	全日沒有 限制供應 的食品	全日沒有 強烈不鼓勵 供應的食品及甜品	其他 <sup>2</sup>
21.9.2020	韓式牛肉飯			✓		✓	限制供應的食品： 炒烏冬、瑞士汁
	南瓜肉片紅米飯	✓	✓				
	日式炒烏冬						
	瑞士牛扒飯配菜	✓	✓				
	馬蹄粟米粒蒸肉餅紅米飯	✓	✓				
22.9.2020	乾炒火腿牛柳絲意粉			✓			限制供應的食品： 火腿、炒意粉、豉油 皇、雞脾(連皮)、 漢堡扒、燒賣  強烈不鼓勵供應的 食品：牛柳絲(泡 油)、果汁飲品、炸 斑腩
	豉油皇雞脾飯配菜	✓	✓				
	西芹肉絲紅米飯	✓	✓				
	漢堡包、燒賣、粟米粒、 果汁飲品		✓				
	時菜斑腩飯	✓	✓				
23.9.2020	豉椒雞球紅米飯			✓			限制供應的食品： 豆豉、花枝丸、茄汁、 火腿絲(三絲)、炒 烏冬  強烈不鼓勵供應的 食品：炸豬扒、汽水
	豬扒包、花枝丸、什菜、汽水		✓				
	豬扒飯跟茄汁配菜	✓	✓				
	粟米鴛鴦粒紅米飯	✓	✓				
	三絲炒烏冬						
24.9.2020	雞扒飯跟洋蔥汁配菜	✓	✓	✓			限制供應的食品： 雞扒(連皮)腸仔  強烈不鼓勵供應的 食品：咖哩(含椰 汁)、生炒骨(炸)
	咖哩牛肉飯						
	鮮茄肉崧腸仔長通粉	✓	✓				
	菠蘿生炒骨飯						
	韓式牛肉紅米飯	✓	✓				
25.9.2019	日式炒烏冬			✓		✓	限制供應的食品： 炒烏冬、炒米粉、瑞 士汁、雞翼
	鴛鴦扒飯跟香蒜汁配菜	✓	✓				
	肉崧豆腐紅米飯	✓	✓				
	星州炒米						
	瑞士雞翼飯配菜	✓	✓				
✓ 號數目		14	16	5	0	2	
所佔百份比		56%	64%	100%	0	40%	
理想的百分比率		100%	100%	100% ≥ 40% <sup>3</sup>	≥ 60%	100%	

<sup>1</sup> 一份蔬菜約等於半碗煮熟的葉菜、瓜類或菇菌。

<sup>2</sup> 記錄事項可包括觀察所得、疑問、需改善地方、值得表揚項目等。

<sup>3</sup> 適用於每天只供應一款穀物類的午膳模式(詳情請參照《學生午膳營養指引》(最新版))。

#### IV. 學校午膳營養監察計分圖表 (範例)

評核人員只需在「健康飲食在校園」運動專題網頁內下載「學校午膳營養監察計分圖表」，便可將午膳監察結果妥為保存，方便日後檢討及跟進。

1. 評核人員只需在試算表適當位置填上日期，並在黃色範圍內輸入監察數據，試算表便會自動顯示連續五個上課天內餐款符合各項營養要求之百分比，並自動以圖表顯示。
2. 學校可將結果與「學校午膳營養監察表格」內的理想百分比率比較，以評估午膳的營養質素。
3. 學校可將結果及圖表夾附在給供應商的「學校午膳供應意見表」，以磋商提供健康餐款的其他方案。

version 202008

#### 學校午膳營養監察計分圖表 Lunch Monitoring Tool

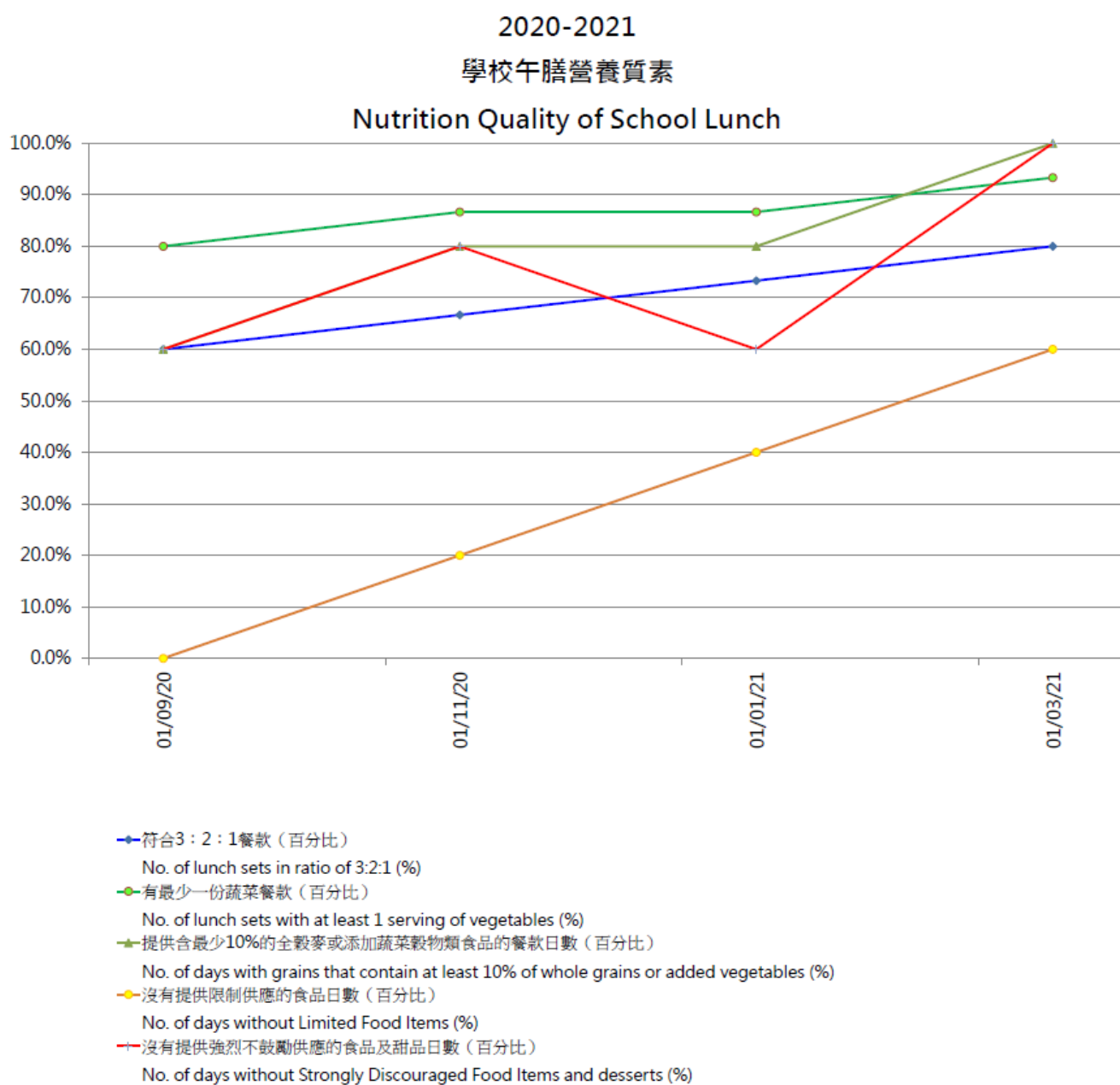
2020-2021 (學年 / Academic Year)

填表須知 / Remarks :

1. 建議校方每學年進行最少4次，每次選取一週有連續五個上課天作為評估週  
Schools are advised to assess school lunch at least four times in an academic year, each spanning 5 consecutive school days.
2. 每月於黃色直列上填上評估各項所得✓數目  
Enter the number of ✓ in each yellow column.
3. 右邊的圖表會自動更新，方便校方與供應商溝通及家長解說學校健康午膳供應進度  
The chart on right side will be automatically updated, which facilitates your communication with suppliers and parents on progress of lunch provision.

評估日期 Date of Assessment	第一次 1st Evaluation	第二次 2nd Evaluation	第三次 3rd Evaluation	第四次 4th Evaluation
	01/09/20	01/11/20	01/01/21	01/03/21
評估日數 Total number of days of assessment	5	5	5	5
一星期午膳總數 Total number of lunch in one week	15	15	15	15
符合3:2:1餐款數目(✓數目) No. of lunch sets in ratio of 3:2:1 (no. of ✓)	9	10	11	12
有最少一份蔬菜餐款數目(✓數目) No. of lunch sets with at least 1 serving of vegetables (no. of ✓)	12	13	13	14
提供含最少10%的全穀麥或添加蔬菜穀物類食品的餐款日數(✓數目) No. of days with grains that contain at least 10% of whole grains or added vegetables (no. of ✓)	3	4	4	5
沒有限制供應的食品日數(✓數目) No. of days without Limited Food Items (no. of ✓)	0	1	2	3
沒有強烈不鼓勵供應的食品及甜品日數(✓數目) No. of days without Strongly Discouraged Food Items and desserts (no. of ✓)	3	4	3	5
	01/09/20	01/11/20	01/01/21	01/03/21
符合3:2:1餐款(百分比) No. of lunch sets in ratio of 3:2:1 (%)	60.0%	66.7%	73.3%	80.0%
有最少一份蔬菜餐款(百分比) No. of lunch sets with at least 1 serving of vegetables (%)	80.0%	86.7%	86.7%	93.3%
提供含最少10%的全穀麥或添加蔬菜穀物類食品的餐款日數(百分比) No. of days with grains that contain at least 10% of whole grains or added vegetables (%)	60.0%	80.0%	80.0%	100.0%
沒有提供限制供應的食品日數(百分比) No. of days without Limited Food Items (%)	0.0%	20.0%	40.0%	60.0%
沒有提供強烈不鼓勵供應的食品及甜品日數(百分比) No. of days without Strongly Discouraged Food Items and desserts (%)	60.0%	80.0%	60.0%	100.0%

## 學校午膳營養監察計分圖表 (範例)





## V. 學校午膳供應意見表 (範本)

學校名稱： 負責老師： 聯絡電話：	午膳供應商名稱： 負責人：
附件： <input type="checkbox"/> 學校午膳營養監察表格 <input type="checkbox"/> 學校午膳營養監察計分圖表	意見遞交途徑： <input type="checkbox"/> 傳真 (傳真號碼：_____ ) <input type="checkbox"/> 電郵 <input type="checkbox"/> 郵遞
<p>本校於_____ - _____ (日期) 進行午膳供應監察 (請參考附件) , 意見如下：</p> <p><input type="checkbox"/> <b>滿意現時的午膳供應情況：</b> 根據監察結果，貴公司所提供的午膳<u>符合</u>衛生署《學生午膳營養指引》(最新版)的要求，請繼續保持食物的營養質素。</p> <p><input type="checkbox"/> <b>午膳供應的情況有待改善：</b></p> <p><input type="checkbox"/> 部分午膳餐款未能符合 3 : 2 : 1 比例 (例如：_____ )</p> <p><input type="checkbox"/> 部分午膳餐款未能提供最少一份蔬菜</p> <p><input type="checkbox"/> 未能每天供應最少一個餐款含最少 10%全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品*</p> <p><input type="checkbox"/> 以每週五個上課天計，未能在最少兩個上課天提供含最少 10%的全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品**</p> <p><input type="checkbox"/> 一星期多於兩天供應「限制供應的食品」(例如：_____ )</p> <p><input type="checkbox"/> 於午膳供應「強烈不鼓勵供應的食品」(例如：_____ )</p> <p><input type="checkbox"/> 於午膳供應甜品 (例如：_____ )</p> <p><input type="checkbox"/> 其他意見： _____ _____</p> <p><input type="checkbox"/> 貴公司收到此意見表後，請盡早回覆本人有關改善午膳供應的安排，謝謝！</p> <p>負責老師簽署：_____ 日期：_____</p>	

\* 適用於每天供應多於一款穀物類的午膳模式

\*\* 適用於每天只供應一款穀物類的午膳模式