

學校午膳營養監察 簡易手冊

2014 年 9 月修訂版
衛生署中央健康教育組



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

- 午膳供應商提交的午膳餐單
- [學生午膳營養指引](#)
- [午膳食品分類表](#)
- [學校午膳營養監察表格](#)
- [學校午膳營養監察計分圖表](#)
- [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**人員組成，當中至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

- (a) 建議學校**每學年進行最少 4 次**午膳營養監察。
- (b) 所有在校內由午膳供應商供應的飯款都應獲納入監察範圍。
- (c) 兩位監察小組成員應先分別按指引對午膳作出評核，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。如評估人員經磋商後仍未能達成共識，或對評估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。
- (d) 學校可利用衛生署上載於「健康飲食在校園」運動專題網頁（<http://school.eatsmart.gov.hk>）內的「**學校午膳供應意見表**」向食物供應商反映意見，並剔除或改良不符合供應準則的餐款。
- (e) 監察小組更可利用上述網站內提供的「**學校午膳監察計分圖表**」，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

- (a) 每次午膳營養監察應維持一個上課週（即五個連續上課天）
- (b) 填表時應：
1. 先填上評核人員姓名；
 2. 在首兩欄填上監察當天的日期及所有午膳的名稱。
 3. 收集所有同一上課天出現的飯款，並按指引評核各個表格內訂下的指標，並在適當的空格加上 ✓ 號。
- (c) 評核指標包括：
- i. **符合 3:2:1** – 評核人員衡量各款午膳中的穀物類（如飯麵）、蔬菜和肉類（及其代替品）所佔飯盒容量的比例分別是否為 3:2:1。評核人員可利用飯匙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** – 這裡指每款學童午餐是否提供最少一標準份量（一份）蔬菜。注意這不包括配料，例如蔥花、蔬菜芡汁和洋蔥汁內的洋蔥絲等。一份蔬菜相等於半碗熟菜或一碗未煮熟的蔬菜（每「碗」容量以 250-300 毫升的中號飯碗計算）。
 - iii. **鼓勵多供應食品**的情況：
 - **全穀麥或添加蔬菜的穀物類**
 - A. 泛指全麥、全穀物或加添蔬菜的穀物類，例如全麥麵包、紅米飯、糙米飯、菜飯、粟米飯或混合了蔬菜於飯麵的穀物類（本段所提及的蔬菜不可代替上述的一份蔬菜）等。
 - B. 如果午膳供應商每天只提供一款穀物類選擇（多出現於以「現場分份」形式供膳的學校），指引要求學校每星期最少兩天需提供高纖穀物，即理想的一週供應比率¹為至少 40%。

¹ 請參閱《學校午膳營養監察表格》

C. 如果午膳供應商每天提供多於一款穀物類選擇（適用於大部分以「飯盒」供膳的學校），指引則要求學校每天均最少一款飯盒提供高纖穀物，故此理想每一週供應比率為 100%。

iv. **限制供應食品**的情況：

- 這部分評核同一個上課天內全部餐款不含**限制供應食品**的情況。
- **限制供應食品**包括任何添加了脂肪或油分的穀物類²、脂肪比例較高的肉類或連皮禽肉、全脂奶品類食品³、加工或醃製的食品、高鹽分或高脂肪醬汁/芡汁，例如炒飯²、排骨、雞翼、全脂芝士或牛奶³、叉燒、火腿、雪菜等。
- 評核人員需注意指引要求**限制供應食品**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日子進行。

v. **沒有強烈不鼓勵供應食品及甜品**：

- **強烈不鼓勵供應食品**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⁴、鹽分極高的食品及甜品，例如炸豬扒、炸雞脾、雞油飯、鹹蛋、椰汁咖喱²、汽水、曲奇、啫喱、芝士蛋糕等。
- **甜品**泛指除原個水果的飯餐以外之一切食品或飯料的供給。
- 指引強烈要求所有午膳供應商在所有日子都遵守不提供**不鼓勵供應食品及甜品**。

² 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，再與供應商商討。

³ 如未能即時判別食物的營養素含量（例如低脂 / 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。

⁴ 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)

評估人姓名：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	每天最少一款有 鼓勵多供應食品	全日 沒有限制 供應食品	全日沒有 強烈不鼓勵供 應食品及甜品	其他 ¹
				全穀麥或 添加蔬菜的穀物類			
17.3.2014	韓式牛肉飯			✓		✓	限制供應食品：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	✓	✓				
18.3.2014	乾炒火腿牛柳絲意粉			✓			限制供應食品：火腿、炒意粉、雞脾(連皮)、漢堡扒、燒賣 強烈不鼓勵供應食品：牛柳絲(泡油)、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/飲		✓				
	時菜斑腩飯	✓	✓				
19.3.2014	豉椒雞球紅米飯			✓			限制供應食品：豆豉、花枝丸、炒烏冬、火腿絲(三絲) 強烈不鼓勵供應食品：炸豬扒
	豬扒包/花枝丸/什菜/飲		✓				
	豬扒飯跟茄汁配菜	✓	✓				
	粟米鴛鴦粒紅米飯	✓	✓				
	三絲炒烏冬						
20.3.2014	雞扒飯跟洋蔥汁配菜	✓	✓	✓			限制供應食品：腸仔 強烈不鼓勵供應食品：咖哩(含椰汁)、生炒骨(炸)
	咖哩牛肉飯						
	鮮茄肉松腸仔長通粉	✓	✓				
	菠蘿生炒骨飯						
	韓式牛肉紅米飯	✓	✓				
21.3.2014	日式炒烏冬			✓		✓	限制供應食品：炒烏冬、炒米粉、瑞士汁、雞翼
	鴛鴦扒飯跟香蒜汁配菜	✓	✓				
	肉松豆腐紅米飯	✓	✓				
	星州炒米						
	瑞士雞中翼飯配菜	✓	✓				
✓ 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% ²	> 60%	100%	

¹ 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。

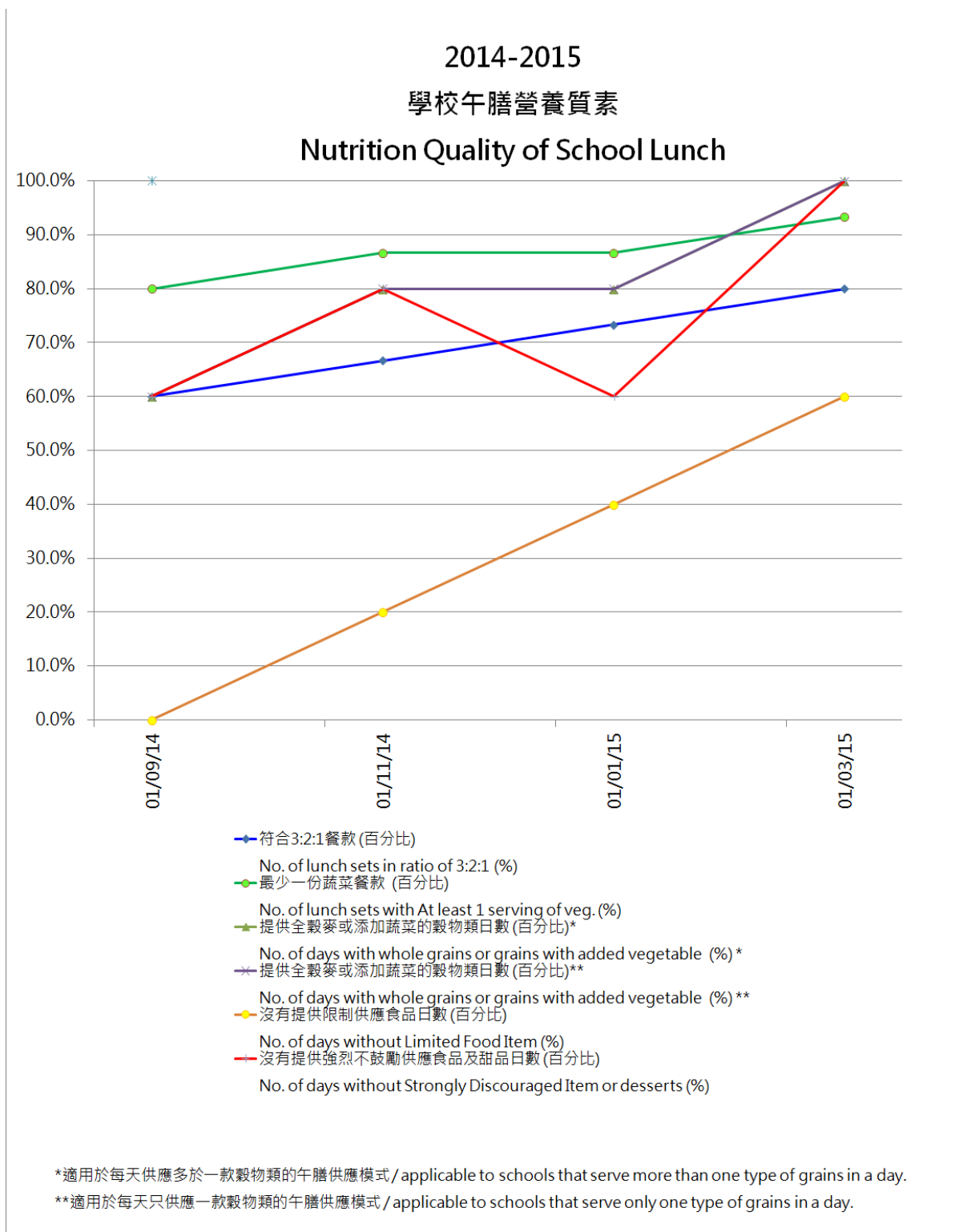
² 適用於每天只供應一款穀物類的午膳供應模式(詳情請參照《學生午膳營養指引》(最新版))。

IV. 學校午膳營養監察計分圖表 (範例)

1. 評核人員只需到「健康飲食在校園」運動專題網頁內下載「學校午膳監察計分圖表」，便可將午膳監察結果妥為保存，方便日後檢討及跟進。
 - 評核人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飯餐符合各項營養要求之百分比，並自動以圖表顯示。
 - 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。
 - 學校可將結果及圖表來附在給供應商意見表，以磋商提供健康餐款的其他方案。

學校午膳營養監察圖表 Lunch Monitoring Tool				
			2014-2015	(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 Enter the data in each column marked in the yellow fields with a ✓.				
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 automatically update, thus facilitating 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
	01/09/14	01/11/14	01/01/15	01/03/15
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
最少一份蔬菜餐款數目(✓數目) No. of lunch sets with At least 1 serving of veggie. (no. of ✓)	12	13	13	14
提供全穀麥或添加蔬菜的穀物類餐款日數(✓數目) No. of Days with whole grains or grains with added vegetable (no. of ✓)	3	4	4	5
沒有限制供應食品日數(✓數目) No. of Days without Limited Food Item (no. of ✓)	0	1	2	3
沒有強烈不鼓勵供應食品及甜品日數(✓數目) No. of Days without Strongly Discouraged Item or desserts (no. of ✓)	3	4	3	5
	01/09/14	01/11/14	01/01/15	01/03/15
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%
最少一份蔬菜餐款(百分比) No. of lunch sets with At least 1 serving of veg. (%)	80.0%	86.7%	86.7%	93.3%
提供全穀麥或添加蔬菜的穀物類日數(百分比)* No. of days with whole grains or grains with added vegetable (%) *	60.0%	80.0%	80.0%	100.0%
提供全穀麥或添加蔬菜的穀物類日數(百分比)** No. of days with whole grains or grains with added vegetable (%) **	60.0%	80.0%	80.0%	100.0%
沒有限制供應食品日數(百分比) No. of days without Limited Food Item (%)	0.0%	20.0%	40.0%	60.0%
沒有提供強烈不鼓勵供應食品及甜品日數(百分比) No. of days without Strongly Discouraged Item or desserts (%)	60.0%	80.0%	60.0%	100.0%
*適用於每天供應多於一款穀物類的午膳供應模式 / applicable to schools that serve more than one type of grains in a day.				
**適用於每天只供應一款穀物類的午膳供應模式 / applicable to schools that serve only one type of grains in a day.				

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"/> 滿意現時的午膳供應情況： 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"/> 午膳供應的情況有待改善：</p> <p><input type="checkbox"/> 部分午膳未能符合 3:2:1 比例 (例如：_____)</p> <p><input type="checkbox"/> 部分午膳未能提供最少一份蔬菜</p> <p><input type="checkbox"/> 未能每天供應最少一款含有全穀麥或添加蔬菜的穀物類的午膳*</p> <p><input type="checkbox"/> 以每週五個上課天計，未能在最少兩個上課天供應全穀麥或添加蔬菜的穀物類的午膳**</p> <p><input type="checkbox"/> 一星期多於兩天供應「限制供應食品」(例如：_____)</p> <p><input type="checkbox"/> 於午膳供應「強烈不鼓勵供應食品」(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>_____</p> <p>_____</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