

# 學校小食營養監察 簡易手冊

2018 年 10 月修訂版



## 目 錄

I.	基本操作.....	1
	1. 準備項目.....	1
	2. 成立監察小組.....	1
	3. 監察方式.....	1
II.	學校小食供應準則.....	2
	準則 1「小食營養類別」方面.....	2
	準則 2 小食供應分量方面.....	3
III.	利用「小食紅黃綠」流動應用程式.....	4
IV.	「學校小食營養監察表格」使用方法.....	4
	1. 基本須知.....	4
	2. 監察附營養標籤的即食預先包裝小食.....	4
	3. 監察不附營養標籤小食.....	5
IV.	學校小食營養監察表格.....	6
V.	學校小食營養監察計分圖表 (範例).....	8
VI.	學校小食供應意見表.....	9

## I. 基本操作

### 1. 準備項目

- 學校小食部及小食售賣機之小食清單
- 附有營養標籤及成份資料的小食樣本或其相片
- [《學生小食營養指引》](#)
- [「小食紅黃綠」流動應用程式](#)
- [學校小食營養監察表格及意見表](#)
- [學校小食營養監察計分圖表](#)

### 2. 成立監察小組

建議學校成立**校園小食監察小組**(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(另一位可以是老師或家長代表)。兩位小組成員需**分別**填寫《學校小食營養監察表格》，並以衛生署最新公布的《學生小食營養指引》(下稱《指引》)及所列載的「小食分類營養準則」為依歸。

### 3. 監察方式

- (a) 建議學校**每學年應進行最少 2 次**小食營養監察。
- (b) 所有在校內銷售的小食<sup>1</sup>都應納入監察範圍。
- (c) 對「附營養標籤」的「即食的預先包裝食物」，監察小組可使用衛生署的「小食紅黃綠」流動應用程式簡化監察工序，完成「學校小食營養監察表格 - 乙部」。未能使用此工具者仍可以參考《指引》附件二「小食分類營養準則」進行。
- (d) 對「不附營養標籤」的「新鮮、散裝和即製食物」，監察小組需以「學校小食營養監察表格 - 丙部」進行。
- (e) 兩位監察小組成員應先分別按《指引》對小食作出評核，並於完成將結果比較。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。
- (f) 學校可利用衛生署上載於「健康飲食在校園」專題網頁(<http://school.eatsmart.gov.hk>)內的「[學校小食供應意見表](#)」向食物

<sup>1</sup> 本手冊內所指之小食包括飲品

供應商反映意見，以剔除不符合供應準則的小食。

- (g) 監察小組更可利用上述網站內提供的「[學校小食營養監察計分圖表](#)」，將監察結果妥為保存，以便日後檢討及跟進。

## II. 學校小食供應準則

衛生署建議在校園內供應的小食須符合以下兩項的準則：

1. 「小食營養類別」方面，學校只宜提供被《指引》界定為「適宜選擇」或「限量選擇」的小食，並不提供「少選為佳」的小食（小學包括含咖啡因和甜味劑的食品和飲品）。
2. 「供應分量」方面，建議學校只提供符合：
  - 固體小食：每份獨立包裝的食品分量不宜多於 125 千卡（525 千焦）
  - 飲品方面：以 250 毫升或以下為佳

### 準則 1 「小食營養類別」方面

《指引》根據食物的營養價值及其對健康構成的影響，將小食分為三個主要類別，分別是「適宜選擇」、「限量選擇」和「少選為佳」的小食。學校只宜提供被《指引》界定為「適宜選擇」或「限量選擇」類別的小食。

為協助監察人員就附有營養標籤的預先包裝食物進行分類，衛生署推出「小食紅黃綠」流動應用程式，詳見章節 III。

此外，《指引》不建議在小學出售任何含咖啡因和甜品劑的食品。咖啡因可以天然存在於某些食品(例如茶和咖啡)，或於食品製作過程中添加。含咖啡因的食品泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的運動飲品和能量飲品。若食品含添加咖啡因，生產商必須把有關成份表列在食物配料表中。

例子

產品名稱: ABC 有汽飲品

成分: 碳酸水、色素(E150d)、酸度調節劑(E338、E331)、甜味劑(E951、E950)、**咖啡因**及其他調味劑、防腐劑(E211)

若食品含有添加劑，生產商必須把有關成份表列在食物配料表中。以下是一些較常見的准許使用甜味劑：

- 醋磺內酯鉀 (950)
- 天冬酰胺 (951)
- 天冬酰胺 – 醋磺內酯鹽 (962)
- 糖精 (和鈉、鉀、鈣鹽) (954)
- 三氯半乳蔗糖 (955)

例子

產品名稱: ABC 有汽飲品

成分: 碳酸水、色素(E150d)、酸度調節劑(E338、E331)、甜味劑(E951、E950)、咖啡因及其他調味劑、防腐劑(E211)

如欲了解更多有關資料，可瀏覽食物安全中心網頁。

## 準則 2 小食供應分量方面

為免學生進食過量小食而影響正餐的胃口，每次供應或出售給學生的小食分量不宜多於 125 千卡<sup>2</sup> 熱量，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；若食物部自製或購入散裝的小食，可參考《指引》附件一的「小食建議供應分量」。

---

<sup>2</sup> 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

### III. 利用「小食紅黃綠」流動應用程式

1. 「小食紅黃綠」流動應用程式是按衛生署編製最新版的《學生小食營養指引》編成，方便老師及家長為附營養標籤的預先包裝小食進行營養分類。
2. 使用者只需按指示輸入所有相關小食的營養資料，就能即時獲得該小食的營養分類結果，更會就進食分量作出建議，免卻了監察小組查閱《指引》的累贅，令工作變得更輕鬆。
3. 「小食紅黃綠」未能為不附營養標籤的鮮製小食（例如三文治、多士等）進行營養分類，有關鮮製食品的監察，請見章節IV.3.

### IV. 「學校小食營養監察表格」使用方法

#### 1. 基本須知

- (a) 先填上**甲部**的基本資料；
- (b) 分別以表格**乙部**記錄「**附營養標籤**」的「**即食的預先包裝食物**」和**丙部**記錄「**不附營養標籤**」的「**新鮮、散裝和即製食物**」的監察結果；
- (c) 注意在填寫乙部或丙部的小食營養資料時，應在首欄填上所有校內有售的小食名稱、品牌和其他相關資料。對於由不同廠商製作的同類產品，或同一品牌出產的不同口味 / 不同重量的貨品，亦應分別填上，以茲識別及分別評核；
- (d) 由於過量攝取優質食物亦可以引致過重及肥胖，故限制小食分量同樣重要。因此，乙部和丙部的評核內容分為兩部分，以評核小食是否符合《指引》對「質」（即「小食營養類別」）和「量」（即「每獨立包裝提供之熱量或容量」/「小食供應分量」）的要求。
- (e) 食品必須附合「質」和「量」的要求，才適合在校園中出售。

#### 2. 監察附營養標籤的即食預先包裝小食

- (a) 利用表格乙部，評核附營養標籤的即食預先包裝小食；
- (b) 評核人員使用「小食紅黃綠」流動應用程式，按指示輸入所有相關小食的營養資料，就能即時獲得該小食的營養分類結果，並填入表格中。

- (c) 「小食紅黃綠」流動應用程式亦會計算每獨立包裝食品所含的熱量，方便評核人員判刑小食份量是否符合《指引》的建議。評核人員以「✓」和「✗」記錄評核結果。

### 3. 監察不附營養標籤小食

- (a) 利用表格丙部，評核不附營養標籤小食。
- (b) 評核人員須先按《指引》附件二「小食營養分類準則」內「**不附營養標籤的食品**」的食物例子評核每款小食所屬的「**小食營養類別**」。例如：烱粟米粒的營養分類應歸類為綠色「G」，即「適宜選擇」的小食。
- (c) 評核人員亦須同時記錄每份小食的「**供應分量**」，並參考《指引》附件一「**小食建議供應分量**」，該表列出相當或不多於 125 千卡熱量的常見小食分量。例如：半碗<sup>3</sup>的烱粟米粒提供大約 125 千卡的熱量。判斷供應分量是否合適並以「✓」和「✗」記錄評核結果。

---

<sup>3</sup> 以每碗 250-300 毫升計算。

## IV.

## 學校小食營養監察表格

2018年10月修訂

## 學校小食營養監察表格

## 甲部：基本資料

學校名稱：		監察日期 / 月份：	
小食供應商名稱：		評核人員姓名：	
小食供應途徑： <input type="checkbox"/> 學校食物部 <input type="checkbox"/> 自動售賣機 <input type="checkbox"/> 其他    (可選多於一項)			

- 評估前應先參閱衛生署的「[小食紅黃綠](#)」[流動應用程式](#)的使用指引。
- 於下表填上所有校內有售的食品及飲料，並在適當的空格內填上相關資料及加上 ✓/× 號。
- 欄目不敷應用可自行加紙。
- 建議「供應準則」：
  - 質：「小食營養類別」為「適宜選擇」「G」或「限量選擇」「Y」：就小學而言，所有含咖啡因<sup>1</sup>或甜味劑的食品和飲品全屬「少選為佳」「R」；及
  - 量：「供應分量」：固體食品不宜多於 125 千卡( 525 千焦)；飲品則以 250 毫升或以下為佳：建議參考《[學生小食營養指引](#)》附件一所列出不附營養標籤食物的建議供應分量<sup>2</sup>

## 乙部：預先包裝的食品及飲品（附營養標籤產品適用）

食品 / 飲品 名稱及相關資料	質：		量：		符合 供應 準則	備註
	小食營養類別 [G/Y/R] <sup>3</sup>	不含咖啡因或 人造甜味劑 (只適用於小學)	供應分量			
			熱量 (千卡)	容量 (毫升)	✓/×	
1. (例子)ABC 牌麥餅	Y	✓	108		✓	
2. (例子)QRS 牌無糖 軟糖	G	×	0		×	
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

<sup>1</sup> 含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的運動飲品和能量飲品。

<sup>2</sup> 《[學生小食營養指引](#)》附件一的「小食建議供應分量」列出相當或不多於 125 千卡熱量的常見小食分量。

<sup>3</sup> 綠色「G」為「適宜選擇」類別；黃色「Y」為「限量選擇」類別；紅色「R」為「少選為佳」類別。



2018年10月修訂

丙部：非預先包裝的食品及飲料（不附營養標籤產品適用）

➤ 建議「供應準則」：

質：「小食營養類別」為「適宜選擇」「G」或「限量選擇」「Y」：就小學而言，所有含咖啡因<sup>4</sup>或甜味劑的食品和飲品全屬「少選為佳」「R」：及

量：「供應分量」：固體食品不宜多於 125 千卡（525 千焦）；飲品則以 250 毫升或以下為佳；建議參考《學生小食營養指引》附件一列出不附營養標籤食物的建議供應分量<sup>5</sup>

食品 / 飲品 名稱及相關資料	質：		量：	符合 供應準則 ✓/✗	備註
	小食營養類別 [G/Y/R] <sup>6</sup>	不含咖啡因或 人造甜味劑 (只適用於小學) ✓/✗	「供應分量」		
1. (例子) 低脂芝士三文治	G	✓	半份	✓	
2. (例子) 烩粟米粒(不含牛油)	G	✓	半碗	✓	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

<sup>4</sup> 含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的運動飲品和能量飲品。

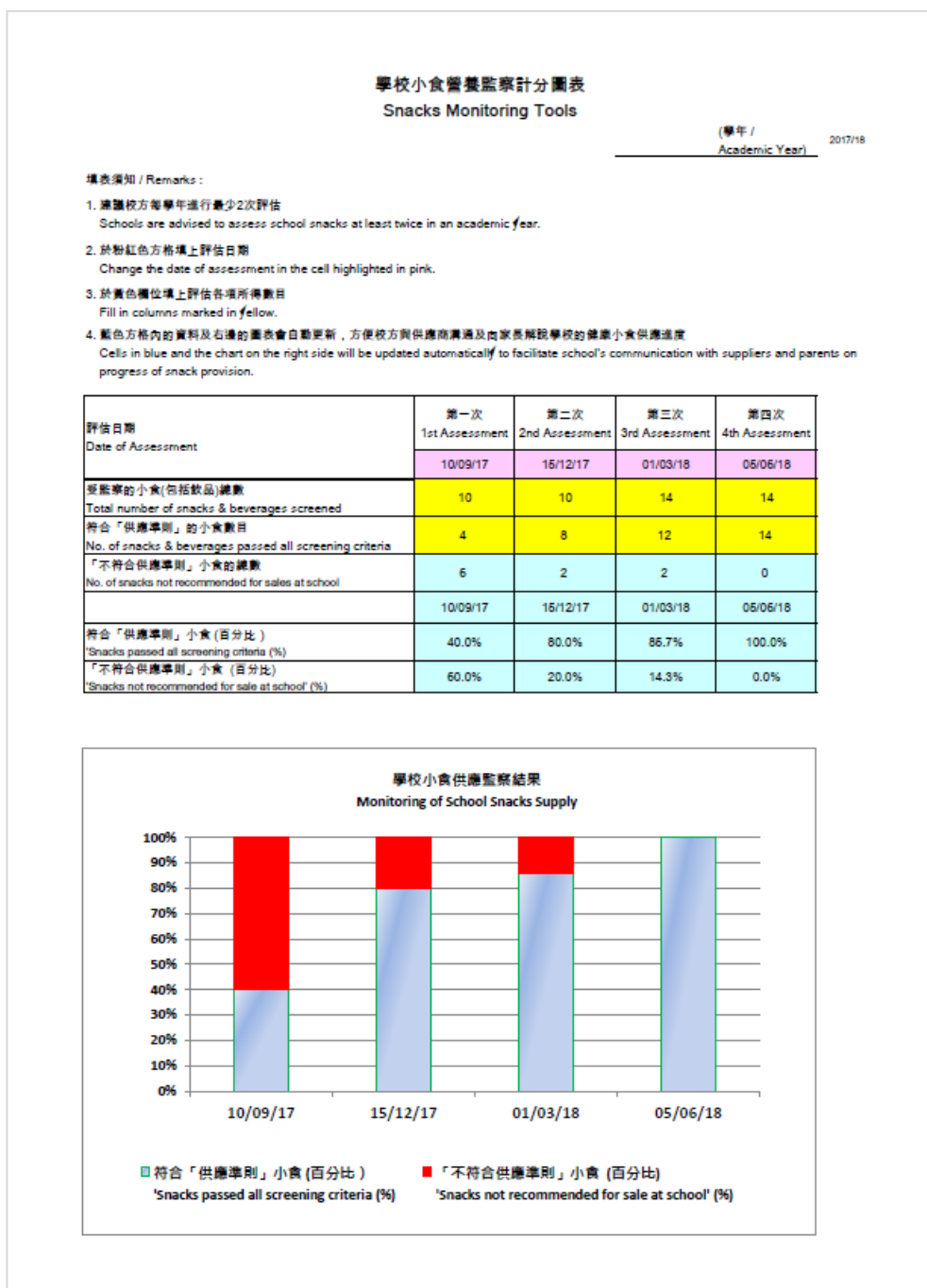
<sup>5</sup> 《學生小食營養指引》附件一的「小食建議供應分量」列出相應或不多於 125 千卡熱量的常見小食分量。

<sup>6</sup> 綠色「G」為「適宜選擇」類別；黃色「Y」為「限量選擇」類別；紅色「R」為「少選為佳」類別。

## V. 學校小食營養監察計分圖表 (範例)

評核人員只需到健康飲食在校園專題網站內下載「[學校小食監察計分圖表](#)」，便可將小食監察結果妥為保存，方便日後檢討及跟進。

- 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各小食類別佔學校全部小食供應的百分比)，並自動以圖表顯示。
- 學校可將結果及圖表夾附在給供應商意見表，方便磋商提供健康小食的其他方案。



## 學校小食供應意見表

2018年10月修訂

## 學校小食供應意見表

學校名稱： 負責老師： 聯絡電話：	小食供應商名稱：  負責人：
附件： <input type="checkbox"/> 學校小食營養監察表格 <input type="checkbox"/> 學校小食營養監察計分圖表	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 <input type="checkbox"/> 直接交予小食部負責人（姓名：_____）
<p>本校於_____（日期）進行小食供應監察（請參考附上之《學校小食營養監察表格》），意見如下：</p> <p><input type="checkbox"/> 滿意現時的小食供應情況： 根據監察結果，貴公司沒有提供被衛生署《學生小食營養指引》（最新版）界定為「少選為佳」的食品或飲料（即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量較高的小食），或供應份量超出建議範圍的小食。</p> <p><input type="checkbox"/> 小食供應的情況有待改善： 根據監察結果，貴公司現正提供被衛生署《學生小食營養指引》（最新版）界定為「少選為佳」的食品或飲料（即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量較高的小食），或供應份量超出建議範圍的小食。監察結果及有關小食名稱及資料可參閱本函附件。本校要求貴公司自_____（日期）起停止在本校範圍供應附件內被列為不符合供應準則的食品或飲料。</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小食供應的安排，謝謝！</p> <p>負責老師簽署：_____ 日期：_____</p>	