

學校小食營養監察 簡易手冊

2021 年 9 月修訂版



目 錄

I.	基本操作	1
1.	準備文件	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	「營養分類」	2
準則 2	「分量」	3
III.	「至『營』小食站」網頁	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
V.	學校小食營養監察表格	6
VI.	學校小食營養監察計分圖表 (範例)	8
VII.	學校小食供應意見表	9

I. 基本操作

1. 準備文件

- 學校小食部及自動售賣機之小食清單
- 附有營養標籤及成分表的小食樣本或其相片
- [《學生小食營養指引》](#)
- [「至『營』小食站」網頁](#)
- [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」）。小組應由**兩位**人員組成，當中最少一位須為學校老師（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**每學年應進行最少兩次**小食營養監察。
- (b) 所有在校內銷售的小食¹都應納入監察範圍。
- (c) 對於「附營養標籤」的「預先包裝小食」，監察小組可使用衛生署的「至『營』小食站」網頁或《指引》附件二「[小食分類營養準則](#)」，並以「學校小食營養監察表格 - 乙部」進行評估。
- (d) 對於「不附營養標籤」的「非預先包裝小食」，監察小組可使用「學校小食營養監察表格 - 丙部」進行評估。
- (e) 兩位監察小組成員應先分別按《指引》完成評核，然後再比較結果。如意見不同，應透過討論達成**一致**的結果。當成員經磋商後仍未能達成共識，或對小食營養質量評估有疑難，可向負責貴校「[至『營』學校認證計劃](#)」的衛生署人員查詢。
- (f) 監察小組可利用「健康飲食在校園」專題網頁（<https://school.eatsmart.gov.hk>）內的「[學校小食供應意見表](#)」向小食供應商反映意見，以剔除不符合供應準則的小食。

¹ 包括食品和飲品

- (g) 監察小組更可利用上述網站內的「[學校小食營養監察計分圖表](#)」，將監察結果妥善保存，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兩項準則：

1. 「營養分類」：
 - 小食和飲品應屬「適宜選擇」或「限量選擇」的類別
 - 不應提供「少選為佳」的小食
 - 含有咖啡因或甜味劑（代糖）的小食和飲品並不建議提供給小學生

2. 「分量」：以每獨立包裝計
 - 食品：不多於 125 千卡（525 千焦）熱量
 - 飲品：250 毫升或以下為佳

準則 1 「營養分類」

《指引》根據小食的營養價值及其對健康構成的影響，主要分為三個類別，分別是「適宜選擇」、「限量選擇」和「少選為佳」。建議學生應少吃「少選為佳」的小食，即脂肪、鹽或糖含量高的小食，以免影響健康及妨礙成長。

為協助監察小組為附有營養標籤的預先包裝小食進行分類，衛生署推出了「至『營』小食站」網頁，詳見章節 III。

此外，《指引》不建議在小學出售任何含咖啡因或甜味劑的小食。咖啡因天然存在於某些食品（例如咖啡、奶茶、紅茶和綠茶），或於食品製作過程中添加。建議查看小食包裝上的成分表以確定是否含有咖啡因。

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分列在食物成分表中。以下是一些常

見的准許使用甜味劑及其食物添加劑國際編碼系統的編號：

- 醋磺內酯鉀 (950)
- 縮二氨基酸基酰胺 (956)
- 天冬酰胺 (951)
- 天冬酰胺 – 醋磺內酯鹽 (962)
- 環己基氨基磺酸 (952)
- 糖精 (和鈉、鉀、鈣鹽)(954)
- 三氯半乳蔗糖 (955)
- 索馬甜 (957)
- 甜菊醇糖苷 (960)
- 紐甜 (961)

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 「分量」

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²熱量，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；若小食部出售自製或散裝的小食，可參考《指引》附件一的「小食建議供應分量」。

² 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

III. 「至『營』小食站」網頁

1. [「至『營』小食站」網頁](#)是按衛生署編製的《學生小食營養指引》，為附營養標籤的預先包裝小食進行作營養分類。
2. 使用者只需按指示輸入小食的營養資料，便能即時獲得該小食的營養分類結果及進食分量建議，以便使用者選擇健康的小食。
3. 「至『營』小食站」未能為不附營養標籤的鮮製小食（例如三文治、多士）進行營養分類，有關鮮製小食的營養監察，請參閱章節 IV. 3.

IV. 「學校小食營養監察表格」使用方法

1. 基本須知

- (a) 填寫甲部的基本資料；
- (b) 分別以表格乙部記錄「附營養標籤」的「即食的預先包裝小食」和丙部記錄「不附營養標籤」的「非預先包裝小食」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。而由不同廠商製作的同類產品，或同一品牌出產的不同口味或不同重量的產品，亦應分別填寫；
- (d) 由於進食過量健康小食亦可引致攝取過多熱量，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，以判斷小食是否符合「營養分類」和「分量」的要求，以及是否適合在校園出售。

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「至『營』小食站」網頁，按指示輸入所有相關小食的營養資料後，將該小食的營養分類結果填入表格中。
- (c) 「至『營』小食站」網頁亦會計算每獨立包裝小食所含的熱量，以便評核人員評估小食分量是否符合《指引》的建議。評核人員可以「✓」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，評核不附營養標籤的非預先包裝小食，例如鮮製食品。
- (b) 評核人員須先參考《指引》附件二「小食分類營養準則」內「**不附營養標籤的食品**」的例子將每款小食納入適當的「**營養分類**」。例如：焗粟米的營養分類為「適宜選擇」的小食，即綠色小食「G」。
- (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**」(該表列出約 125 千卡熱量的常見小食分量)。例如：半碗³的焗粟米粒提供約 125 千卡熱量。評核人員可按供應分量是否合適，以「✓」和「✗」記錄評核結果。

³ 1 碗 = 250 至 300 毫升

V. 學校小食營養監察表格

2021年9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：	
小食供應商名稱：		評核人員姓名：	
小食供應途徑： <input type="checkbox"/> 學校小食部 <input type="checkbox"/> 自動售賣機 <input type="checkbox"/> 其他 (可選多於一項)			

- 評核前應先參閱衛生署「[至「營」小食站](#)」網頁的使用指引。
- 於下表填上所有校內有售的食品及飲品，並在適當的空格內填上相關資料及加上✓/×號。
- 如表格空間不足，請另行附頁。
- 學校小食供應準則：
 - 「營養分類」：學校只宜提供「適宜選擇」或「限量選擇」類別的小食，不應提供「少選為佳」的小食（含有咖啡因¹或甜味劑的小食和飲品並不建議提供給小學生）；及
 - 「分量」：小食的分量不宜多於 125 千卡（525 千焦）；飲品則以 250 毫升或以下為佳。

乙部：預先包裝小食（附營養標籤產品適用）

食品 / 飲品 名稱	營養分類		分量		符合 供應準則	備註
	小食營養分類 (G/Y/R) ²	不含咖啡因或 甜味劑 (只適用於小學)	每獨立包裝提供之 熱量（食品適用） 或容量（飲品適用）			
			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. (例子) XYZ 牌低脂奶	G	✓		236	✓	
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

¹ 含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的能源飲品。

² 「適宜選擇」可標示為 (G)；「限量選擇」可標示為 (Y)；「少選為佳」可標示為 (R)。

2021年9月修訂

丙部：非預先包裝小食（不附營養標籤產品適用）

食品 / 飲品 名稱	營養分類		分量	符合 供應準則	備註
	小食營養分類 (G/Y/R) ²	不含咖啡因 ³ 或 甜味劑 (只適用於小學)	符合建議 「分量」 ⁴	✓ / ✗	
		✓ / ✗			
1. (例子) 低脂芝士三文治	G	✓	半份	✓	
2. (例子) 焗粟米粒(不含牛油)	G	✓	半碗	✓	
3. (例子) 熱朱古力奶	Y	✓	一杯	✓	250 毫升
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

²「適宜選擇」可標示為(G);「限量選擇」可標示為(Y);「少選為佳」可標示為(R)。

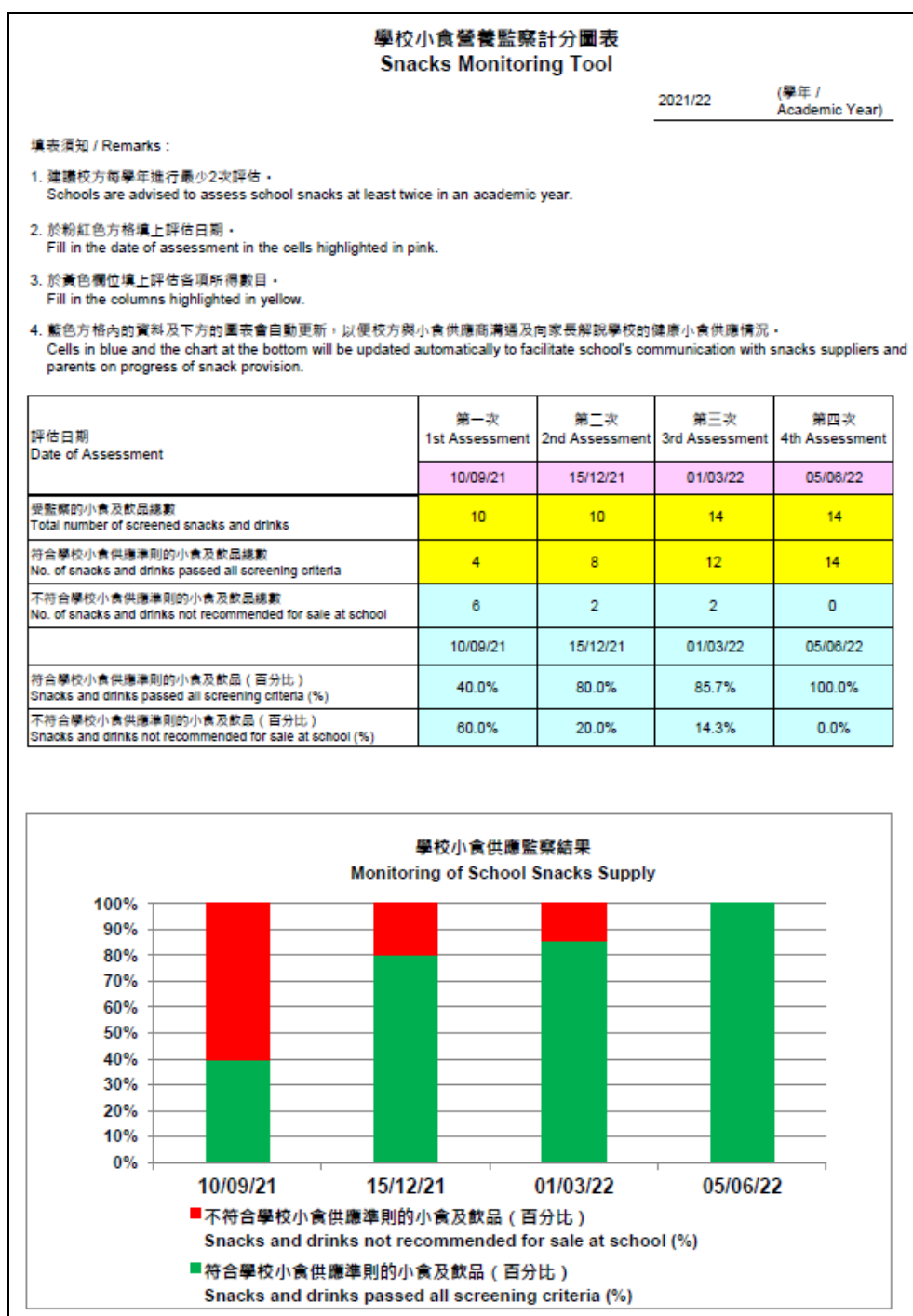
³含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的能量飲品。

⁴[《學生小食營養指引》](#)附件一的「小食建議供應分量」列出約125千卡熱量的常見小食分量。

VI. 學校小食營養監察計分圖表 (範例)

評核人員可在「健康飲食在校園」專題網站下載「[學校小食營養監察計分圖表](#)」，並將監察結果妥善保存，以便日後檢討及跟進。

- 評核人員只需在試算表適當位置填上日期及相關小食監察資料，試算表便會自動顯示符合學校小食供應準則的小食及飲品的百分比及更新圖表。
- 學校可將結果及圖表夾附在給小食供應商的「[學校小食供應意見表](#)」，以便磋商提供健康小食的合適方案。



VII. 學校小食供應意見表

2021年9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：_____）
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：	
<input type="checkbox"/> 滿意現時的小食供應情況： 根據監察結果，貴公司 <u>沒有</u> 提供由衛生署《 學生小食營養指引 》界定為「少選為佳」的食品或飲品（即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量高的小食，以及含咖啡因或甜味劑的食物（此限制只適用於小學生）），或供應分量超出建議範圍的小食。	
<input type="checkbox"/> 小食供應的情況有待改善： 根據監察結果，貴公司現正提供由衛生署《 學生小食營養指引 》界定為「少選為佳」的食品或飲品（即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量高的小食，以及含咖啡因或甜味劑的食物（此限制只適用於小學生）），或供應分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品。	
<input type="checkbox"/> 其他意見： _____ _____	
<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！	
負責老師簽署：_____	日期：_____