

廚師營養烹調培訓工作坊

「健康飲食在校園」運動目的是向學童提倡健康飲食，而小學午膳供應商及學校飯堂於這方面擔當着重要角色。

為使學校午膳供應商、學校飯堂的廚師及負責設計食譜的人員了解學童的營養需要，並初步掌握健康午膳食譜設計及改良的技巧，衛生署自 2007 年起舉辦「廚師營養烹調培訓工作坊」。工作坊介紹了《學生午膳營養指引》，並分享「香港小學午膳營養素測試 2018」的結果。為配合「學校午膳減鹽計劃」，工作坊亦重點介紹如何估計午膳的鈉含量，並就減鈉方法提供可行的建議。

於 2022 年 8 月 5 日以網上視像教學形式舉辦的「廚師營養烹調培訓工作坊」，共有以下 12 間學校午膳供應商及學校飯堂的同工參與（按英文字母排序）：

- 路德會迦南食物製造中心
- 明愛馬鞍山中學（附設宿舍）
- 美味王餐務有限公司
- 基督教香港信義會恩頤居
- 豐盛飲食管理有限公司
- 鮮營餐飲服務
- 鳳溪廖萬石堂中學
- 聖三一堂小學
- 喇沙書院
- 美利飲食服務有限公司
- 香港神託會耀荃綜合服務中心
- 仁濟醫院羅陳楚思小學



衛生署營養師以網上視像教學形式講解營養資訊 1



衛生署營養師以網上視像教學形式講解營養資訊 2

增加膳食纖維的建議 (2)： 每個午膳中必須提供最少一份蔬菜



一份蔬菜 =
半碗煮熟的蔬菜



網上視像教學版面 1

增加膳食纖維的建議 (3)：供應水果



- ✓ 增加每星期於午膳時提供水果的次數，每次最少一份水果
- ✓ 學校與午膳供應商及家長合作，以確保能提供最少一份水果



梨 1 小個
(約148克)

4.4克



蘋果 1 小個
(約149克)

3.6克



香蕉 1 小隻
(約101克)

2.6克



藍莓半杯*
(約74克)

1.8克



紅/青提子半杯*
(約76克)

0.7克

膳食纖維含量

*1杯約等於240毫升

資料來源：食物安全中心及美國農業部轄下的營養素資料實驗室



網上視像教學版面 2