

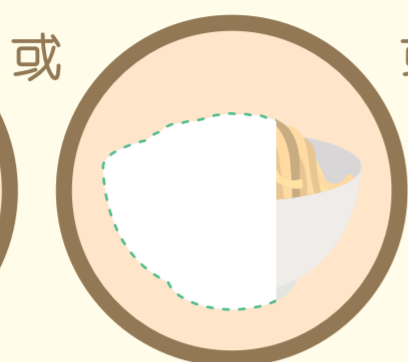
食物分量



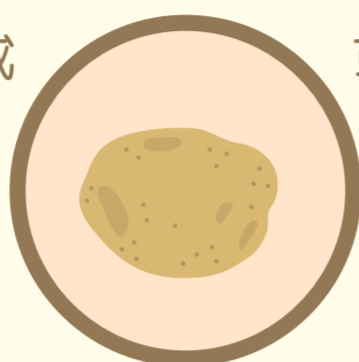
1份 穀物類



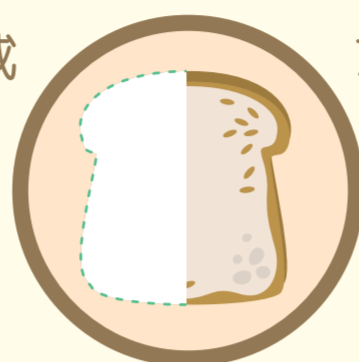
飯1湯匙



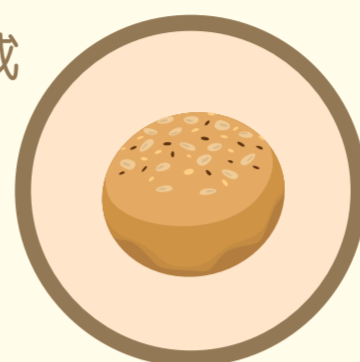
意粉(煮熟) 1/3碗



小型薯仔1個
(如雞蛋般大小)



方包 1/2片



餐包、豬仔包1個
(如網球般大小)

1份 蔬菜類

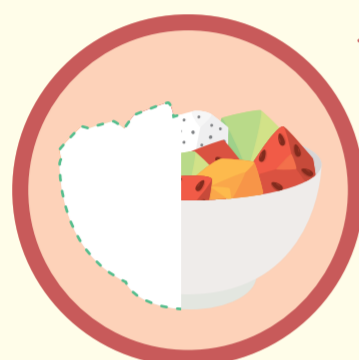


蔬菜(煮熟) 1/2碗

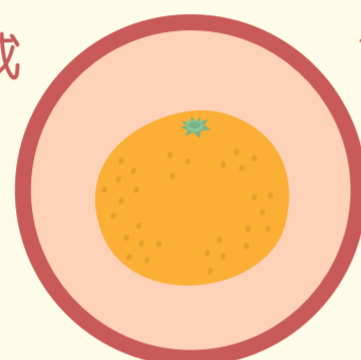


蔬菜(未煮熟) 1碗

1份 水果類



水果塊 1/2碗

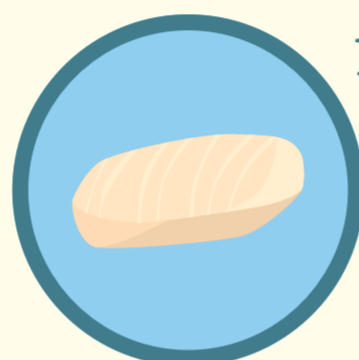


中型水果1個

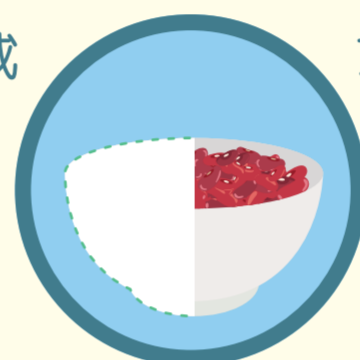


乾果1湯匙

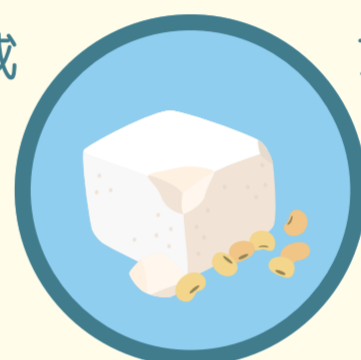
1份 肉、魚、蛋及代替品



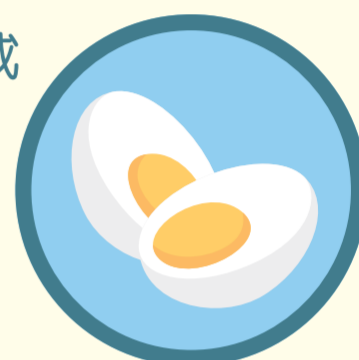
雞、牛、豬、
魚(煮熟) 30克
(如乒乓球般大小)



乾豆類(煮熟) 1/2碗

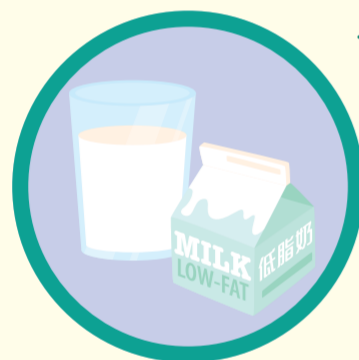


布包豆腐1磚



雞蛋1隻

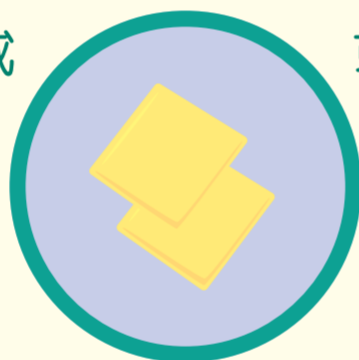
1份 奶類及代替品 (簡稱「奶品類」)



低脂奶或
脫脂奶1杯



加鈣低糖豆奶1杯



低脂芝士2片



低脂原味乳酪 2/3杯
(約150毫升)

1份 油脂類



植物油1茶匙



沙律醬1湯匙

每人每正餐
的用油量
不多於2茶匙

午餐及晚餐的 建議分量*	小一至小三 學生	小四至小六 學生	午餐及晚餐的 建議分量*	小一至小三 學生	小四至小六 學生
穀物類	最少4份	最少5份	肉、魚、蛋及代替品	1至2份	1 1/2至2 1/2份
蔬菜類	最少1份	最少1份	油脂類(烹調時用)	不多於2份	
水果類	最少1份	最少1份			

註：1茶匙≈5克/毫升；1湯匙≈15克或毫升
1杯≈240毫升；1碗=250-300毫升

*注意：以上建議分量只供參考用途

選擇健康食物小貼士

- 穀物類**
 選擇全穀麥或添加了蔬菜的穀物類，以增加膳食纖維攝取量
- 蔬菜類**
 除了新鮮蔬菜外，無添加油、鹽或糖的冷藏蔬菜和蔬菜乾也是健康選擇
- 水果類**
 宜選原個水果或無添加油、鹽或糖的乾果
- 肉、魚、蛋及代替品**
 新鮮或冷藏去皮禽肉、瘦肉和魚是健康的肉類選擇
- 奶類及代替品**
 宜選原味或無添加糖的奶和乳酪(建議可於早餐提供或作小食)
- 油脂類**
 宜選飽和脂肪含量較低的植物油，如橄欖油、芥花籽油和粟米油

