

今期內容：

- ◇ 新春賀年飲食貼士
- ◇ 「學校午餐供應商資料庫」已經更新
- ◇ 節慶運動小錦囊

新春賀年飲食貼士

農曆新年期間，大家都會聚首一堂共慶佳節。為免在新春期間過量進食高脂、高鹽（鈉）、高糖的賀年食品，出現營養失衡，大家可參考以下一些小貼士，讓家人在享受新春氣氛的同時又保持健康！

1. 健康「煮」意

選擇團年飯和開年飯的食材及烹調時：

- ◆ 減少或避免選用高脂食材如豬腳、雞腳、腩肉、排骨、家禽及動物皮層；
- ◆ 減少加工或醃製肉類，如鹹魚、臘腸及燒味。採用低脂烹調方式，如蒸、焗、炆、燉、少油快炒，減少脂肪攝入；
- ◆ 烹調時多用天然香料（如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、芫茜）取代鹽或高鹽調味料；
- ◆ 食材配搭注重均衡，在菜式中可加入蔬果或高纖穀物（如糙米飯、燕麥飯）以增加膳食纖維；和
- ◆ 選擇少油少醬汁的菜式，並避免撈汁送飯，減低攝入額外的脂肪。



2. 有營養食

不少人在新年期間會吃素，但由於素菜味道較清淡，容易加入額外的調味和油分。因此，處理及烹調素菜時，應遵循少油少鹽的原則。宜以天然食材（如新鮮瓜菜、菇菌及大豆製品）取代過度加工或油炸的素菜，提升菜式的營養價值。



3. 健康全盒

傳統全盒多以高糖、高脂的賀年食品（如糖蓮子、糖果、朱古力金幣、煎堆）做主角。其實大家可考慮以無鹽焗果仁（如開心果、腰果、合桃）、無添加糖乾果（如杏脯、蘋果乾）、栗子、茼蒿、原味米通代替。食用乾果時亦要注意分量，以淺嚐為原則，以免影響正餐胃口及攝入過多的熱量。



除了留意飲食外，大家不妨趁新春假期與家人一起做運動，例如一起大掃除或參加戶外活動，既健康又可增進親子感情！

吳偏食提醒你：



均衡飲食和恆常運動是健康的不二法門。祝大家在新年成功建立健康的飲食習慣，迎接更健康的蛇年！



熱點推介

2. 衛生署提供的物業（如不填寫任何數值，將被視作「不需要」處理）	
1. 膳堂小食選擇多，如圖（A4 尺寸）	<input type="checkbox"/> 所需更新人數：___人 <input type="checkbox"/> 不需要
2. 膳堂餐單多，如圖（A3 尺寸）	<input type="checkbox"/> 所需更新份數：___份 <input type="checkbox"/> 不需要
3. 有「星」小食，如圖（A4 尺寸）	<input type="checkbox"/> 需要（分派數量由衛生署決定） <input type="checkbox"/> 不需要
4. 食得健康「長壽食」，均衡飲食供應，如圖	<input type="checkbox"/> 需要（分派數量由衛生署決定） <input type="checkbox"/> 不需要
5. 「選擇好方法」選擇菜餚	<input type="checkbox"/> 需要（分派數量由衛生署決定） <input type="checkbox"/> 不需要

* 請留意不適用情況

備註：由於物業數量有限，餐廳應先以先到先得的方式讓參與「至『營』學校認證計劃」的學校領取物業

「至『營』學校認證計劃」
索取校園健康飲食推廣物資

活動預覽

1月至3月

- ◇ 2025「開心『果』月」繼續接受報名



「學校午膳供應商資料庫」已經更新

為學童提供健康及營養的學校午膳，實有賴學校、家長及午膳供應商三方協力支持。大家除了可參考《學校午膳營養指引》外，亦可查閱衛生署於「健康飲食在校園」運動專題網站設立的「學校午膳供應商資料庫」，讓校方及家長能更輕易地獲取午膳供應商的相關資料。有關資料庫已於 2025 年 1 月更新，歡迎瀏覽。



主頁 > 學校午膳減價計劃 > 午膳供應商相關資料 > 學校午膳供應商資料庫

學校午膳供應商資料庫

計劃簡介 在此資料庫所發布的資料均由「獲准供應午餐的持牌食物製造商」自願提供，一切填報資料的真確性均由有關的「獲准供應午餐的持牌食物製造商」負責，並以填報日期當日情況為準。資料庫內容包括供應商聲稱能否提供達衛生署《學生午膳營養指引》所定的營養標準。

參與午膳供應商資料

午膳供應商相關資料

選擇午膳供應商手冊

學生午膳營養指引

學校午膳供應商資料庫

廚師營養培訓工作坊

有關的學校午膳供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有新的公司不再以「獲准供應午餐的持牌食物製造商」營運時，必須盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為載有最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府（下稱「政府」）在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期學校午膳供應商提供準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間是包括或不包括任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網站所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎學校午膳供應商隨時加入或退出此發布計劃，若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們（電郵地址：eatsmart_school@dh.gov.hk）。

此中文免費條款為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，概以英文版本為準。

學校午膳供應商聯絡資料

學校午膳供應商營運資料

「學校午膳供應商資料庫」網頁頁面

學校午膳供應商聯絡資料 (Contact Information of School Lunch Suppliers)

公司名稱	Name of Supplier	聯絡電話 Tel no.	傳真號碼 Fax no.	電郵 Email	網址 Website	審核日期 Date
亞細亞有限公司-渣打分行	Asia Pacific Catering Corp. Ltd. - Citibank Site	2891 4340	2897 1390	hs@asiapacific.com.hk	www.asiapacific.com.hk	08/11/2024
康樂康樂餐館有限公司	Connoisseurs Food Production Centre	2752 2233	2752 8028	info@connoisseurs.com	---	04/11/2024
龍記飲食有限公司	Choi Long Catering Co. Ltd.	2871 6888	2871 8882	info@choilong.com	---	08/11/2024
康怡康樂餐館有限公司	Compass Group Hong Kong Limited	2718 6888	---	info@compass-hk.com	http://www.compass-hk.com	28/11/2024
尚品康樂餐館有限公司	Deem Catering Service Ltd.	2480 7532	2758 8917	info@deemcatering.com	http://www.deemcatering.com	08/11/2024
康怡康樂餐館有限公司	DCC Catering Limited	2461 8822	2389 2338	info@dcc-catering.com	www.dcc-catering.com	28/11/2024
康樂餐館	Foodnet - Eatnet	2489 8888	2489 8833	info@eatnet.org	http://www.eatnet.org	01/11/2024
康樂餐館有限公司	Fit For Life Louisa's & Catering Services	2882 2282	2882 2823	info@fitforlife.com	www.fitforlife.com	02/11/2024
康樂餐館有限公司	Flamingo Catering Management Co. Ltd.	2528 8888	2528 8882	info@flamingo.com	www.flamingo.com	04/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Service Catering Services Limited	2752 8789	2758 2338	info@foodservice.com	---	08/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Smart Catering Limited	2522 2887	2524 2838	info@foodsmart.com	---	28/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Service Catering Limited	2584 4222	4228 8817	info@foodservice.com	---	27/11/2024
康樂餐館有限公司	Green Sky 7-Shoping Limited	2522 7622	---	info@greensky.com	---	13/11/2024
康樂餐館有限公司	Good Quality (HK) Catering Co. Ltd.	2422 9722	2422 9722	info@goodquality.com	www.goodquality.com	12/11/2024
康樂餐館有限公司	H.K. Woodwell Cook (HK) Co. Ltd.	2582 2824	2582 2888	info@hkwcc.com	www.hkwcc.com	12/11/2024
康樂餐館有限公司	Hong Kong Catering Limited	2482 2822	2482 2828	info@hkcatering.com	http://www.hkcatering.com	28/11/2024
康樂餐館有限公司	Shing Hong Top Food Service Limited	2542 2822	2542 2827	info@shinghong.com	---	12/11/2024

學校午膳供應商聯絡資料

學校午膳供應商營運資料

公司名稱	Name of Supplier	審核日期 Date
亞細亞有限公司-渣打分行	Asia Pacific Catering Corp. Ltd. - Citibank Site	08/11/2024
康樂康樂餐館有限公司	Connoisseurs Food Production Centre	04/11/2024
龍記飲食有限公司	Choi Long Catering Co. Ltd.	08/11/2024
康怡康樂餐館有限公司	Compass Group Hong Kong Limited	28/11/2024
尚品康樂餐館有限公司	Deem Catering Service Ltd.	08/11/2024
康怡康樂餐館有限公司	DCC Catering Limited	28/11/2024
康樂餐館	Foodnet - Eatnet	01/11/2024
康樂餐館有限公司	Fit For Life Louisa's & Catering Services	02/11/2024
康樂餐館有限公司	Flamingo Catering Management Co. Ltd.	04/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Service Catering Services Limited	08/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Smart Catering Limited	28/11/2024
康樂餐館有限公司	Food Service Catering Limited	27/11/2024
康樂餐館有限公司	Green Sky 7-Shoping Limited	13/11/2024
康樂餐館有限公司	Good Quality (HK) Catering Co. Ltd.	12/11/2024
康樂餐館有限公司	H.K. Woodwell Cook (HK) Co. Ltd.	12/11/2024
康樂餐館有限公司	Hong Kong Catering Limited	28/11/2024
康樂餐館有限公司	Shing Hong Top Food Service Limited	12/11/2024

學校午膳供應商營運資料

節慶運動小錦囊

大家在慶祝節日時，都會享用不少美食，但在享用美食的同時，大家請勿忘保持運動，維持整體健康！

有規律的體能活動不僅能幫助我們燃燒卡路里，減少脂肪積聚，還能增強心肺功能和肌力，提高身體的免疫力。簡單的伸展運動，或有氧活動（如團體運動、跑步、跳繩），都是很好的選擇。

節慶運動小錦囊

1. **多步行**：探訪親友時可選擇步行，或利用樓梯代替電梯 / 升降機。
2. **進行大掃除**：過年大掃除不僅是傳統習俗，也是極佳的體能活動機會。
3. **遊戲挑戰**：拜年時與親友組織一些有趣的體能遊戲，如模仿傳統舞獅。

