

# 校園快訊

## ESS at a Glance

《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2026年2月號

今期內容：

- ◇ 健康「營」新春
- ◇ 蔬菜種類選擇多
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」已經更新

### 熱點推介



《選擇學校午膳供應商手冊》  
(2019年9月版)

### 活動預覽

1月至3月

- ◇ 2026「開心蔬果月」繼續接受報名



### 健康「營」新春

新年期間大家都會與親友歡聚，共享美食。不過，傳統賀年菜式、糕點和小食普遍高脂、高鹽、高糖，進食過多會增加肥胖及心血管疾病等風險。想健康迎新歲，除了要記住「三低一高」的健康飲食原則，更可參考以下的新春有營貼士：

#### 1. 賀年糕點與小食貼士

- ◇ 年糕象徵「步步高升」，但往往添加大量糖分；而現成蘿蔔糕及芋頭糕大多含有高脂高鈉的材料，如臘腸、臘肉。建議淺嚐即可，不宜代替正餐。想健康些，更可在家自製糕點，例如製作蘿蔔糕時，可以瘦肉、木耳、蝦米、紅蘿蔔和瑤柱等低脂食材代替肥豬肉、臘味。
- ◇ 油煎雖然香口，但翻熱或烹調時建議以蒸、焗或微波爐取代。若要煎，可用不粘鍋或噴油瓶，減少用油量。
- ◇ 吃糕點時，避免額外蘸醬，尤其是辣椒醬及XO醬等高鈉調味料。
- ◇ 其餘賀年食品如煎堆、油角、蛋散大多經油炸處理，含較高的脂肪及熱量，只宜淺嚐。糖冬瓜和糖蓮子則含糖量較高，要適量進食。
- ◇ 建議選擇較健康又香口的應節小食，如非油炸的米通、米餅、非油炸的蔬菜脆片。另外，新鮮水果、無添加糖乾果、乾焗原味果仁也是健康之選！



#### 2. 健康賀年菜式之選

- ◇ 多以天然香料如薑、蒜和芫茜調味及烹調。減少使用高鹽、高糖的醬汁。
- ◇ 選擇瘦肉、去皮禽肉、非油炸豆制品、雞蛋、海鮮、海參、瑤柱等新鮮低脂食材入饌，取代高脂或醃製肉類。
- ◇ 進食時去除肉類的脂肪和皮層。
- ◇ 選擇蒸、焯、煮、焗、烤等少油烹調方法。
- ◇ 選擇較健康又應節的菜式，如蒸魚（年年有餘）、蒜蓉白菜粉絲蝦煲（笑口常開）、生菜包（生財）、撈起（風生水起）。



#### 3. 賀年高纖飲食

- ◇ 新春飲食除了「三低」，也要確保攝取足夠膳食纖維。
- ◇ 可在菜式和湯水中加入更多豆類、瓜果類、葉菜類、菇菌類、根莖類蔬菜。
- ◇ 以新鮮水果作甜品。連皮食用原個水果能攝取更多膳食纖維，可促進腸道健康。



吳偏食提提你：購買賀年禮物時，記得挑選較健康的新鮮水果、乾焗原味果仁、冬菇、乾瑤柱和非油炸麪，有「營」地和親友拜年！祝大家新的一年更健康！

## 蔬菜種類選擇多



蔬菜不僅種類繁多、各具特色，更是孩子健康成長的重要營養來源。每天進食足夠的蔬菜不但促進腸道健康，亦有助預防肥胖及減低患上多種慢性疾病的風險。想孩子攝取全面的營養，應從小鼓勵他們養成「愛吃蔬菜」的習慣，並在日常飲食中進食不同類別的蔬菜。大家對各種蔬菜又有多認識呢？

## 吳偏食話你知：

蔬菜主要按照植物的不同部位分類，大致分為以下五大類別：

## 瓜果類

例子：番茄、茄子



## 豆類

例子：荷蘭豆、青豆



6至11歲的兒童每天應進食至少兩份蔬菜

12歲或以上的青少年及成人每天應進食至少三份蔬菜

## 葉菜類

例子：菜心、生菜



## 菇菌類

例子：金菇、木耳



## 根莖類

例子：紅蘿蔔、洋蔥



想了解更多有關蔬菜的營養資訊，歡迎瀏覽本署的「開心蔬果月」網上資源：

- 「蔬菜營養資訊」網頁：[https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_joyful.aspx?id=6325](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_joyful.aspx?id=6325)
- 「我愛蔬菜選擇多」單張：[https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/enjoy\\_vegetables\\_enjoy\\_the\\_variety.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/enjoy_vegetables_enjoy_the_variety.pdf)
- 「致家長：蔬菜有益保健康」單張：[https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/vegetables\\_are\\_beneficial\\_for\\_health.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/vegetables_are_beneficial_for_health.pdf)



「我愛蔬菜選擇多」單張

## 「學校午膳供應商資料庫」已經更新

主頁、學校午膳供應計劃、午膳供應商查詢資料、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「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商」自願提供。一切獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商，必須遵守《食物安全及衛生（食物供應）條例》（第132章）及《食物安全及衛生（食物標籤）條例》（第132章）的規定，並以此為其日常運作之準則。資料庫內容包括供應午餐餐盒的持牌食物製造商名單（學生午餐營養指引）所載的營養資訊。

參與午餐供應商資料：有關的學校午餐供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有新的公司不再以「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商」繼續經營，必須盡快通知衛生署，使在不影響下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為最準確及最新的資料：

學生午餐營養指引：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，政府預期學校午餐供應商提供準確及最新的資料，但不負責提供該等資料均為真確、準確或完整。

學校午餐供應商資料：2. 本網站的資料會定期更新，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提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。

廚師營養培訓：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索賠、損失或損害承擔法律責任。

工作坊：本署歡迎學校午餐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](mailto:eatsmart_school@dh.gov.hk)）。

此中文免費特約英文版本譯本，如中、英文兩版本有任何不相符之處，概以英文版本為準。

學校午餐供應商查詢資料

學校午餐供應商查詢資料

「學校午膳供應商資料庫」網頁頁面

營造健康的校園飲食環境，有賴學校、家長及午膳供應商通力合作。在安排學童午膳時，除了參考《學生午餐營養指引》，校方及家長亦可瀏覽衛生署「健康飲食在校園」運動專題網站所設立的「學校午膳供應商資料庫」。該資料庫已於2026年2月更新，歡迎各界瀏覽參考。

與此同時，請校方及家長繼續鼓勵學童作出健康的飲食選擇。衛生署亦會致力為各方提供適切的建議及支援，共同提升學校午膳的營養質素。