

# 學校午膳營養監察 簡易手冊

2023年修訂  
衛生署健康促進處

## 目錄

I.	基本操作.....	3
	1. 準備項目 .....	3
	2. 成立監察小組 .....	3
	3. 監察方式 .....	3
II.	「學校午膳營養監察表格」使用方法.....	4
III.	學校午膳營養監察表格 ( 範例 ) .....	6
IV.	學校午膳營養監察計分圖表 ( 範例 ) .....	7
V.	學校午膳供應意見表 ( 範本 ) .....	9

## I. 基本操作

### 1. 準備項目

- i. 午膳供應商提交的午膳餐單
- ii. [《學生午膳營養指引》](#)
- iii. [學校午膳食品分類表](#)
- iv. [學校午膳營養監察表格](#)
- v. [學校午膳營養監察計分圖表](#)
- vi. [學校午膳供應意見表](#)

### 2. 成立監察小組

建議學校成立**校園午膳監察小組**（下稱「監察小組」）。小組由**兩位**成員組成，當中最少一位應為學校老師（另一位可以是家長代表）。兩位小組成員**分別**填寫「學校午膳營養監察表格」，並以衛生署的《學生午膳營養指引》（下稱指引）及所列載的「學校午膳食品分類表」為依歸。

### 3. 監察方式

- i. 建議學校**每學年進行最少 4 次**午膳營養監察。
- ii. 所有在校內由午膳供應商供應的餐款都應獲納入監察範圍。
- iii. 兩位監察小組成員應先分別按指引對午膳餐款作出評核，並於完成後將結果比較。如意見不同，應透過討論達成**一致**的結果。如經磋商後仍未能達成共識，或對評核餐款的營養質量有困難，可向負責貴校「至『營』學校認證計劃」的衛生署人員查詢。
- iv. 學校可利用衛生署上載於「健康飲食在校園」運動專題網頁（<https://school.eatsmart.gov.hk>）內的「**學校午膳供應意見表**」向午膳供應商反映意見，並剔除或改良不符合供應準則的餐款。
- v. 監察小組更可利用上載於上述專題網頁的「**學校午膳營養監察計分圖表**」，將監察結果妥為保存，以便日後檢討及跟進。

## II. 「學校午膳營養監察表格」使用方法

1. 每次午膳營養監察應為期一週（即連續五個上課天）。
2. 填表時應：
  - i. 先填上評核人員姓名；
  - ii. 在首兩欄填上監察當天的日期及所有午膳餐款的名稱；和
  - iii. 收集當天所有的午膳餐款，並按指引評核表格內訂下的各項評核指標，並在適當的空格內加上「✓」號。
3. 評核指標包括：
  - i. **符合 3 : 2 : 1 – 每個餐款**的穀物類（例如飯、麪）、蔬菜類和肉、魚、蛋及代替品佔餐盒容量的比例是否 3 : 2 : 1。評核人員可將餐盒容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜類應佔兩格，而肉、魚、蛋及代替品則佔一格。
  - ii. **最少一份蔬菜 – 每個餐款**是否有提供最少一份蔬菜，但不包括配料，例如蔥花、蔬菜芡汁、洋蔥汁內的洋蔥絲。一份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜或一碗未經烹調的蔬菜（一碗 = 250-300 毫升）。
  - iii. **「鼓勵多供應的食品」**：
    - 穀物類食品須含最少 10% 的全穀麥或添加蔬菜，例如紅米飯、糙米飯、菜飯、粟米飯、蘑菇飯、甘筍飯、南瓜飯、薏米飯、五穀飯、麥包、蕎麥麪、菠菜麪、三色螺絲粉、藜麥。但這裡所指的添加蔬菜不可計算在餐款的蔬菜分量之內。
    - 如午膳供應商**每天只供應一款**含穀物類的午膳餐款（多出現於以「現場分份」模式供膳的學校），以每週四或五個上課天計算，**須在最少兩個上課天**提供此類食品，即每週的理想供應百分比<sup>1</sup>為**最少 40%**。
    - 如午膳供應商**每天供應多於一款**含穀物類的午膳餐款（適用於大部分以「飯盒」模式供膳的學校），**每個上課天**須在**最少一款**午膳餐款中提供此類食品，即每週的理想供應百分比為 **100%**。

<sup>1</sup> 請參閱「學校午膳營養監察表格」

iv. 「限制供應的食品」：

- 這部分評核同一個上課天內全部餐款不含「**限制供應的食品**」的情況。
- 包括添加了脂肪、油分的穀物類<sup>2</sup>、脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉、全脂奶品類<sup>3</sup>、加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品和高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁<sup>3</sup>，例如炒飯<sup>2</sup>、排骨、雞翼、全脂芝士或牛奶、叉燒、火腿、鹵水蛋、雪菜、照燒汁、甜酸汁。
- 以每週四或五個上課天計算，午膳供應商不可在多於兩個上課天提供此類食品。

v. 「強烈不鼓勵供應的食品」及甜品：

- 包括油炸食品、含動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食品、鹽分極高的食品、含咖啡因或甜味劑的食品（只適用於小學生）、「少選為佳」的飲品<sup>4</sup>，例如炸豬扒、炸雞髀、牛油餐包、椰汁咖喱<sup>3</sup>、酥皮糕點、鹹蛋、茶葉蛋、汽水。
- **甜品**泛指除原個水果以外之一切含高糖分的食品，例如曲奇、啫喱、蛋糕。
- 所有午膳餐款都不應提供此類食品。

---

<sup>2</sup> 指在處理和烹調穀物類時添加多於兩茶匙脂肪或油分（一人分量計）。如未能即時判別食品的烹調方法，建議先記錄在監察表格內，再與午膳供應商跟進。

<sup>3</sup> 如未能即時判別食品的营养素含量（例如低脂或全脂）或成分，建議先記錄在監察表格內，再與午膳供應商跟進。

<sup>4</sup> 請參考 [《學生小食營養指引》](#) 中「少選為佳」的飲品。

### III. 學校午膳營養監察表格 (範例)

評核人員姓名： 吳偏食

- 請參考《學生午膳營養指引》附件二的食用分量例子及「學校午膳食品分類表」，以評估午膳餐款的營養質素。
- 先列出評估週（連續五個上課天）內每天所供應的餐款名稱，並於適當的空格內加上「✓」號（可選多於一項）。

日期	餐款名稱	餐款符合 3:2:1	餐款有最少一份蔬菜 <sup>1</sup>	每天最少一個餐款有「鼓勵多供應的食品」，即穀物類食品須含最少10%的全穀麥或添加蔬菜	全日沒有「限制供應的食品」	全日沒有「強烈不鼓勵供應的食品」及甜品	其他 <sup>2</sup>
18/9/2023	韓式牛肉飯			✓		✓	限制供應的食品： 炒烏冬、瑞士汁
	南瓜肉片紅米飯	✓	✓				
	日式炒烏冬						
	瑞士牛扒飯配菜	✓	✓				
19/9/2023	乾炒火腿牛柳絲意粉			✓			限制供應的食品： 火腿、炒意粉、豉油皇、雞腩（連皮）、漢堡扒、燒賣  強烈不鼓勵供應的食品： 牛柳絲（泡油）、果汁飲品
	豉油皇雞腩飯配菜	✓	✓				
	西芹肉絲紅米飯	✓	✓				
	漢堡包、燒賣、粟米粒、果汁飲品		✓				
20/9/2023	豉椒雞球紅米飯			✓			限制供應的食品： 豆豉、花枝丸、茄汁  強烈不鼓勵供應的食品： 炸豬扒、汽水
	豬扒包、花枝丸、什菜、汽水		✓				
	豬扒飯跟茄汁配菜	✓	✓				
	粟米鴛鴦粒紅米飯	✓	✓				
21/9/2023	雞扒飯跟洋蔥汁配菜	✓	✓	✓			限制供應的食品： 雞扒（連皮）腸仔  強烈不鼓勵供應的食品： 咖哩（含椰汁）、生炒骨（炸）
	咖哩牛肉飯						
	鮮茄肉崧腸仔長通粉	✓	✓				
	菠蘿生炒骨飯						
22/9/2023	日式炒烏冬					✓	限制供應的食品： 炒烏冬、炒米粉
	鴛鴦扒飯跟香蒜汁配菜	✓	✓				
	肉崧豆腐飯	✓	✓				
	星州炒米						
「✓」號數目		10	12	4	0	2	
所佔百分比		50%	60%	80%	0	40%	
理想的百分比		100%	100%	100% ≥ 40% <sup>3</sup>	≥ 60%	100%	

<sup>1</sup> 一份蔬菜約等於半碗煮熟的葉菜類、瓜類或菇菌類。

<sup>2</sup> 記錄事項可包括觀察所得、疑問、需改善地方、值得表揚項目等。

<sup>3</sup> 適用於每天只供應一款含穀物類的午膳餐款（詳情請參考《學生午膳營養指引》）。

#### IV. 學校午膳營養監察計分圖表

評核人員可在「健康飲食在校園」運動專題網頁內下載「**學校午膳營養監察計分圖表**」，將午膳監察結果妥為保存，方便日後檢討及跟進。

1. 評核人員只需在試算表適當位置填上日期，並在黃色範圍內輸入午膳營養監察數據，試算表便會自動顯示連續五個上課天內餐款符合各項評核指標之百分比，並自動以圖表顯示。
2. 學校可將結果與「**學校午膳營養監察表格**」內的理想百分比作比較，以評估午膳的營養質素。
3. 學校可將結果及圖表夾附在給午膳供應商的「**學校午膳供應意見表**」，以磋商提供健康餐款的其他方案。

# 學校午膳營養監察計分圖表 (範例)

## 學校午膳營養監察計分圖表 School Lunch Monitoring Tool

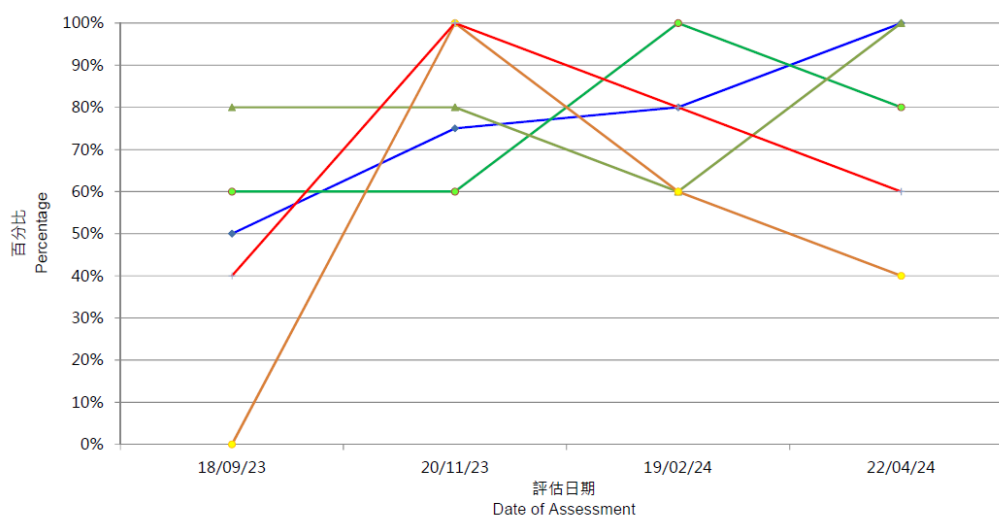
2023-2024 (學年 / Academic Year)

填表須知 / Remarks:

- 建議學校每學年進行最少四次，每次為期一週（即連續五個上課天）的午膳營養監察。  
Schools are advised to conduct a one-week (five consecutive school days) nutritional monitoring on lunch for at least four times in each school year.
- 把各評核指標所得的「✓」號數目填在黃色直列上。  
Enter the number of '✓' of each assessment item in the yellow vertical columns.
- 右邊的圖表會自動更新，方便學校與午膳供應商溝通及向家長解說學校健康午膳的供應進度。  
The chart on right side will be updated automatically, which facilitates communication between schools and suppliers and parents on the progress of healthy school lunch provision.

	第一次評估 1st Assessment	第二次評估 2nd Assessment	第三次評估 3rd Assessment	第四次評估 4th Assessment
評估日期 Date of Assessment	18/09/2023	20/11/2023	19/02/2024	22/04/2024
評估前日數 No. of days in the assessment week	5	5	5	5
評估週餐款數目 No. of meal choices in the assessment week	20	20	20	20
符合3:2:1的餐款數目(「✓」號數目) No. of meal choices fulfill the ratio of 3:2:1 (no. of '✓')	10	15	16	20
有最少一份蔬菜的餐款數目(「✓」號數目) No. of meal choices with at least 1 serving of vegetables (no. of '✓')	12	12	20	16
提供含最少10%的全穀麥或添加蔬菜穀物類食品的餐款日數(「✓」號數目) No. of days with grains that contain at least 10% of whole grains or added vegetables (no. of '✓')	4	4	3	5
沒有「限制供應的食品」日數(「✓」號數目) No. of days without 'Limited Food Items' (no. of '✓')	0	5	3	2
沒有「強烈不鼓勵供應的食品」及甜品日數(「✓」號數目) No. of days without 'Strongly Discouraged Food Items' and desserts (no. of '✓')	2	5	4	3
	18/09/23	20/11/23	19/02/24	22/04/24
符合3:2:1的餐款(百分比) No. of meal choices fulfill the ratio of 3:2:1 (%)	50.0%	75.0%	80.0%	100.0%
有最少一份蔬菜的餐款(百分比) No. of meal choices with at least 1 serving of vegetables (%)	60.0%	60.0%	100.0%	80.0%
提供含最少10%的全穀麥或添加蔬菜穀物類食品的餐款日數(百分比) No. of days with grains that contain at least 10% of whole grains or added vegetables (%)	80.0%	80.0%	60.0%	100.0%
沒有提供「限制供應的食品」日數(百分比) No. of days without 'Limited Food Items' (%)	0.0%	100.0%	60.0%	40.0%
沒有提供「強烈不鼓勵供應的食品」及甜品日數(百分比) No. of days without 'Strongly Discouraged Food Items' and desserts (%)	40.0%	100.0%	80.0%	60.0%

2023 - 2024  
學校午膳營養質素  
Nutritional Quality of School Lunch



符合3:2:1的餐款(百分比) No. of meal choices fulfill the ratio of 3:2:1 (%)
有最少一份蔬菜的餐款(百分比) No. of meal choices with at least 1 serving of vegetables (%)
提供含最少10%的全穀麥或添加蔬菜穀物類食品的餐款日數(百分比) No. of days with grains that contain at least 10% of whole grains or added vegetables (%)
沒有提供「限制供應的食品」日數(百分比) No. of days without 'Limited Food Items' (%)
沒有提供「強烈不鼓勵供應的食品」及甜品日數(百分比) No. of days without 'Strongly Discouraged Food Items' and desserts (%)



## V. 學校午膳供應意見表 (範本)

學校名稱： 負責老師姓名： 聯絡電話：	午膳供應商名稱： 負責人姓名：
附件： <input type="checkbox"/> 學校午膳營養監察表格 <input type="checkbox"/> 學校午膳營養監察計分圖表	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
本校於 _____ - _____ (日期) 進行午膳營養監察 (請參考附件)，意見如下：	
<input type="checkbox"/> <b>滿意現時的午膳供應情況：</b> 根據監察結果，貴公司所提供的午膳餐款 <u>符合</u> 衛生署《學生午膳營養指引》的要求，請繼續保持午膳餐款的營養質素。	
<input type="checkbox"/> <b>午膳供應的情況有待改善：</b>	
<input type="checkbox"/> 部分午膳餐款未能符合 3 : 2 : 1 (例如：_____) )	
<input type="checkbox"/> 部分午膳餐款未能提供最少一份蔬菜	
<input type="checkbox"/> 未能每天在最少一款午膳餐款中提供含最少 10%的全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品*	
<input type="checkbox"/> 以每週五個上課天計，未能在最少兩個上課天提供含最少 10%的全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品**	
<input type="checkbox"/> 每週多於兩個上課天供應「限制供應的食品」(例如：_____) )	
<input type="checkbox"/> 午膳餐款中提供「強烈不鼓勵供應的食品」(例如：_____) )	
<input type="checkbox"/> 午膳餐款中提供甜品 (例如：_____) )	
<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午膳供應的安排，謝謝！	
負責老師簽署：_____	日期：_____

\* 適用於每天供應多於一款含穀物類的午膳餐款

\*\* 適用於每天只供應一款含穀物類的午膳餐款