

健康飲食在校園

營養培訓工作坊

衛生署健康促進處

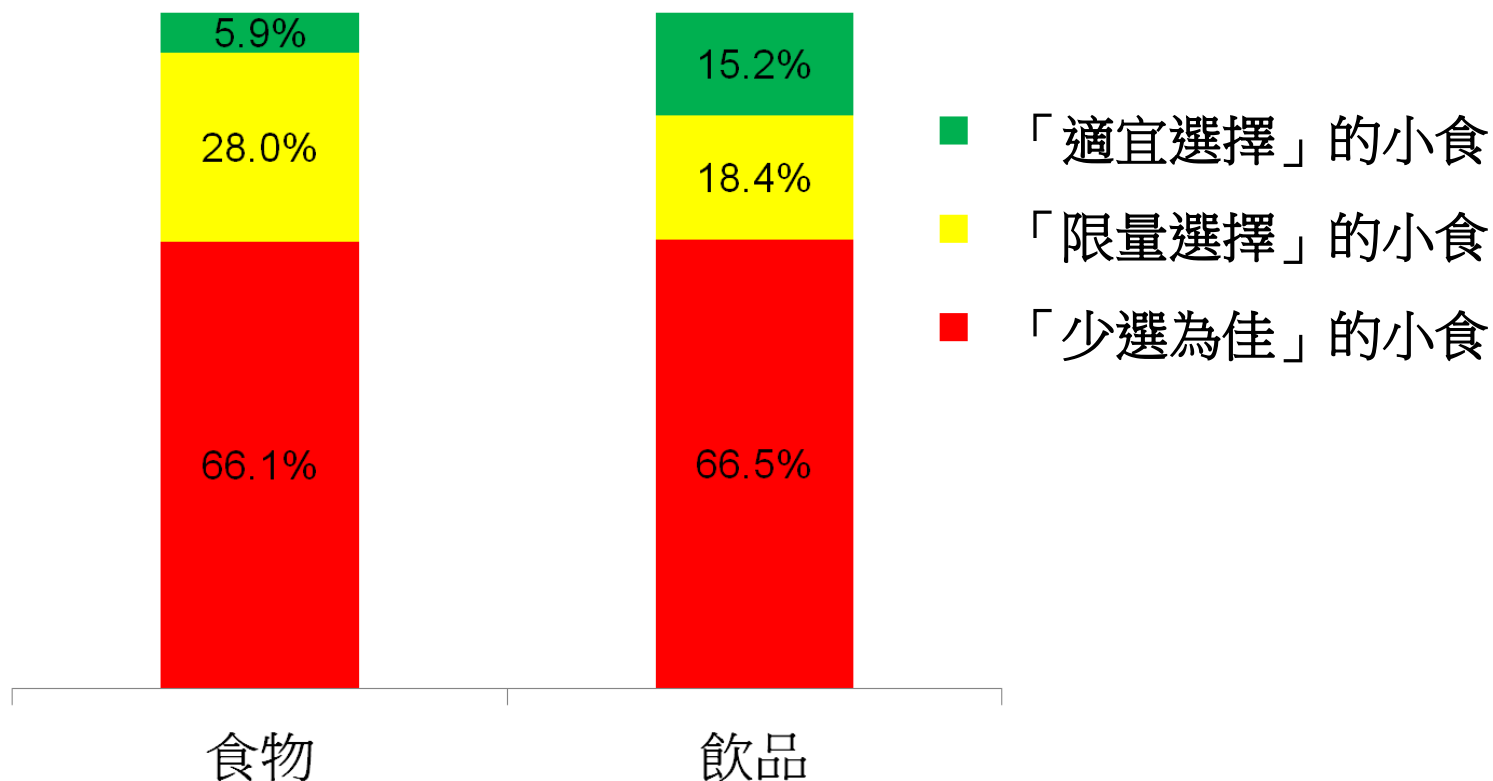
內容

- 現時校園的飲食環境
- 兒童肥胖、慢性疾病和飲食的關係
- 「學校午膳減鹽計劃」
- 改善校內飲食環境
 - 健康午膳和小食
 - 選擇午膳供應商
- 在校內推行健康飲食的有效方法
- 「至『營』學校認證計劃」簡介

你的校園飲食環境是 怎麼樣呢？

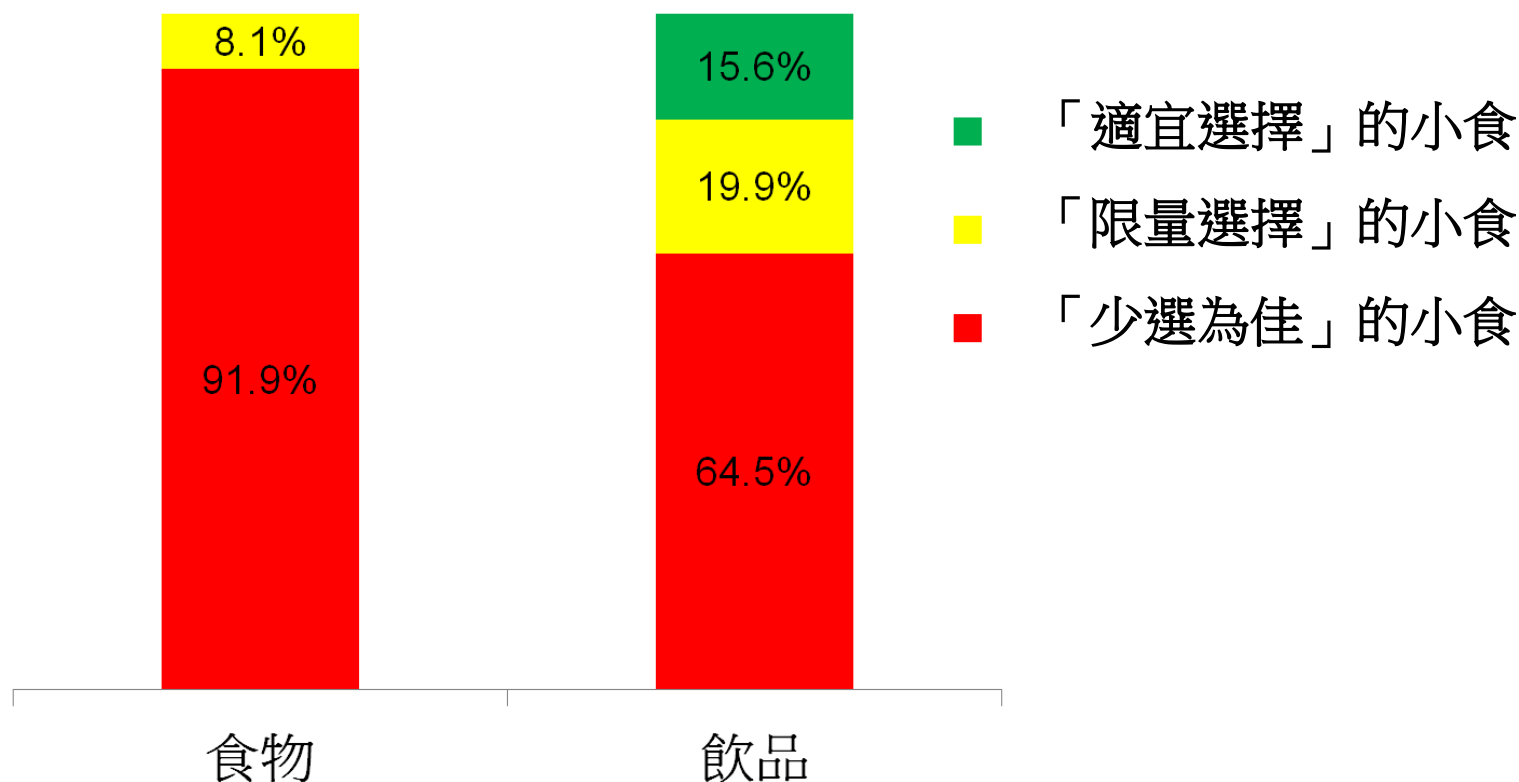
在學校出售的小食

小食部售賣的項目



在學校出售的小食

自動售賣機售賣的項目



學校午膳實況.....



- ✓ 83% 餐款的穀物類食品不含添加油分
- ✓ 89% 不含任何「強烈不鼓勵供應的食品」
- ✓ 75% 餐款提供一份或以上的蔬菜

- x 76% 不符合 3 : 2 : 1 的食物比例
- x 62% 至少含有一種「限制供應的食品」
(如高脂肉類、連皮禽肉、加工肉類、醃菜)

香港小學午膳營養素測試2018



- 九成或以上餐款中的**總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及糖分**皆低於建議攝入量上限
- **平均鈉含量減幅顯著**，已達「學校午膳減鹽計劃」2018年的目標
- **平均蛋白質較建議攝入量為高**，當中非素菜餐款的蛋白質為建議攝入量的1.8倍
- 平均**膳食纖維**雖達至建議攝入量，但**四成餐款比建議攝入量為低**

香港小學午膳營養素測試2018



鈉 建議攝入量：每餐款不多於500毫克

- 鈉是維持人體機能正常運作的必要元素
- 攝入過量會增加患上高血壓的風險

- 測試樣本中，89%的鈉含量 > 每餐款的建議攝入量上限
- 每個餐款的平均鈉含量由2013年的951毫克減至2018年的818毫克（↓14%）
- 約七成午膳餐款及餐款的平均鈉含量達至2018年「學校午膳減鹽計劃」目標減至≤ 905毫克



- 自2017/18 學年展開
- 2025/26學年：為學校提供約1,500個減鈉餐款
- 本學年參與學校午膳供應商：15間
- 包括多元化的類別，如飯類、粉麳類、白汁、番茄汁



- ✓ 以循序漸進的方式減少學童午膳的鈉含量
- ✓ 可協助他們逐漸適應口味的轉變，更易接受減鈉食品

未來目標及方向

- 繼續減低午膳中的**鈉**含量，向「學校午膳減鹽計劃」中的減鈉目標努力
 - ✓ 增加減鈉餐款數目
 - ✓ 增加每月供應減鈉餐款的比例
 - ✓ 向更多學校供應減鈉餐款

日期	星期	選購	A 飯餐	B 粉麵餐	C 營養餐	D 小食餐	水果
2	—	—	燻鴨士忌白飯	鮑牙利牛肉燴麵粉	火腿蛋蛋配栗米肉排赤赤飯	珍寶鴨均配迷你什錦雞飯粉、粟米條	—
3	—	—	燻鴨香仔雞扒飯	燒肉豬腩十柳通心粉	西芹炸時蔬香魚鮑飯	雞腩糯米雞扒飯、時菜	—
5	四	—	什蔬菜碎滑飯	燻白汁雞粒火腿麵	家鄉豆豉叉燒扒飯	龍蝦九配日式豬排、牛肉粒	香蕉
6	五	—	燻卡利雞柳扒飯	夏威成雞扒意粉	時菜肉片配五穀飯	牛角拿包配迷你雞粒飯	—
9	—	—	燻白拿拿汁魚柳飯	沃黑南南瓜雞粒、燻意粉	日式豬扒式肉排扒、粟米飯	小籠包配日式雞柳扒、日式豬扒、時蔬	—
10	—	—	什菜肉粒炒麵	燻雞芝士焗麵	蔥式津白雞絲麵	炸雞腿、粟米配巴釐汁燻通心粉	—
11	三	—	燻蛋香雞扒飯	柱侯牛腩炒沙麵	北菇豉茸菜滑雞絲麵飯	珍珠雞配菜肉片、菠菜菜	—
12	—	—	椒鹽炸雞粒飯	燻端—薯仔焗粒長湯粉	炸村鮮紅菜魚柳飯	蘇打雞、車包配粟米、燻十兩什菜	柑
13	五	—	鮮菇燻豬扒飯	燻焗焗蛋焗意粉	時菜草菇牛肉飯	煎軟蛋配焗粉焗火腿麵	—
16	—	—	燻西芹牛肉飯	什菜牛肉焗碎意粉	粉絲菜蛋配雞扒、什菜	粟米飯配什菜丸、時蔬	—
17	—	—	田園咖喱什菜雞扒飯	燻白腐火腿粒飯粉	蠔汁薯仔燻雞粒飯	蟹膏扒、軟包飯配香茅薑茄汁	—
18	三	—	燻燻—雞扒飯	凍菜牛肉肉排炒沙麵	時菜冬菇肉片配粟米飯	豬肉吞吞三文治配燻焗雞粒飯	—
19	四	—	時菜黑魚片滑飯	燻焗焗什打雞球粉	鮮茄菠菜雞粒飯	香姑粒、三文治馬鈴薯、雞腿、粟米粒	蘋果
20	五	—	燻洋葱雞柳飯	免治牛肉粒燻焗碎麵粉	麻豆腐配肉排赤赤飯	炸肉醬香仔燻雞粒麵粉	—
24	—	—	鮮茄焗雞肉炒飯	燻肉醬燻麵	香茅豬蹄焗肉排飯	火腿蛋包焗什菜、粟米粒	—
25	—	—	什菜豆包燻豬扒飯	味汁炒雞配焗鴨角	蟹肉肉粒配扒玉子豆腐粟米飯	漢堡蛋包焗什菜焗意粉	提子
26	四	—	千里香燻雞飯	時菜炒肉絲焗火腿麵	古法菜魚柳飯	燻水燻雞焗白汁薑蔥魚	—
31	—	—	燻栗米燻雞扒飯	日式豬扒冬菇焗焗焗雞飯	什菜菜雞扒—羔香特特菜熱水飯	菠蘿洋菜焗焗焗白汁薑蔥魚	—

透過「健康飲食在校園」網頁發放參與午膳供應商的資料，
包括：午膳供應商名單、減鈉餐款於小學供應的情況
(<https://school.eatsmart.gov.hk>)



更新的資料以黃色顯示

(2026年9月)

「學校午膳減鹽計劃」
2026/27學年參與午膳供應商資料

午膳供應商名稱 (按英文字母順序排列)	承諾每月提供減鈉餐款 佔可供小學選擇的 全部餐款之最低百分比	實際供應的減鈉餐款 佔全部餐款的百分比 (按月份)	本月是否達到 承諾目標？	開始供應減鈉 餐款時間
		9月		
泛亞飲食有限公司-活力午餐	80%	83%	是	2017年9月
丹尼食品有限公司	70%	75%	是	2017年9月
美味王餐務有限公司	35%	38%	是	2017年9月
盈信膳食天地	75%	82%	是	2017年9月
鮮登餐飲有限公司	10%	10%	是	2026年9月
香港美食有限公司	50%	53%	是	2017年9月
香港好食品製造廠有限公司	25%	25%	是	2025年9月
海潤午餐(香港)有限公司	30%	42%	是	2024年9月
美利飲食服務有限公司(四洲集團)	60%	50%	否	2017年9月
美利飲食有限公司	80%	沒有提交	未能核實	2017年9月
帆船美膳制作有限公司	85%	沒有提交	未能核實	2017年9月
祥發食品(香港)有限公司	15%	沒有提交	未能核實	2023年9月
聖雅各福群會	40%	44% ^a	是	2025年9月
Tian Tian (KCC) Company Limited#	20%	28%	是	2026年9月
飯盒叔叔	25%	75%	是	2019年9月

註：本名單所載列的資料均由參與「學校午膳減鹽計劃」的午膳供應商自願提供。一切填報資料是否真確，由有關午膳供應商負責，並以填報日期當日情況為準。另外，所有參與本計劃的午膳供應商均確認並承諾，為所服務的全部小學提供減鈉餐款。

下次更新日期：2026年10月

該午膳供應商只提供英文名稱。

^a 按午膳供應商所提交，為適齡就讀小學的特殊學校學童提供的午膳餐單計算。



https://www.youtube.com/watch?v=VG_yZY_TD4



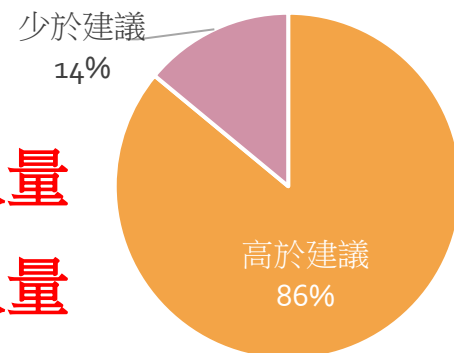
香港小學午膳營養素測試2018

蛋白質 建議攝入量：每餐款不少於13.3克



- 蛋白質是促進人體生長和發育的主要營養素，亦為身體提供熱量（1克蛋白質 = 4千卡）
- 肉類、家禽、魚類、蛋類及乾豆類均含豐富蛋白質
- 過量攝入蛋白質會引致熱量過剩，亦增加肝臟及腎臟排出尿酸及尿素的負擔；反之，過少會影響生長和發育

- 86個餐款（86%）的蛋白質含量高於建議攝入量
- 14個餐款（14%）的蛋白質含量少於建議攝入量

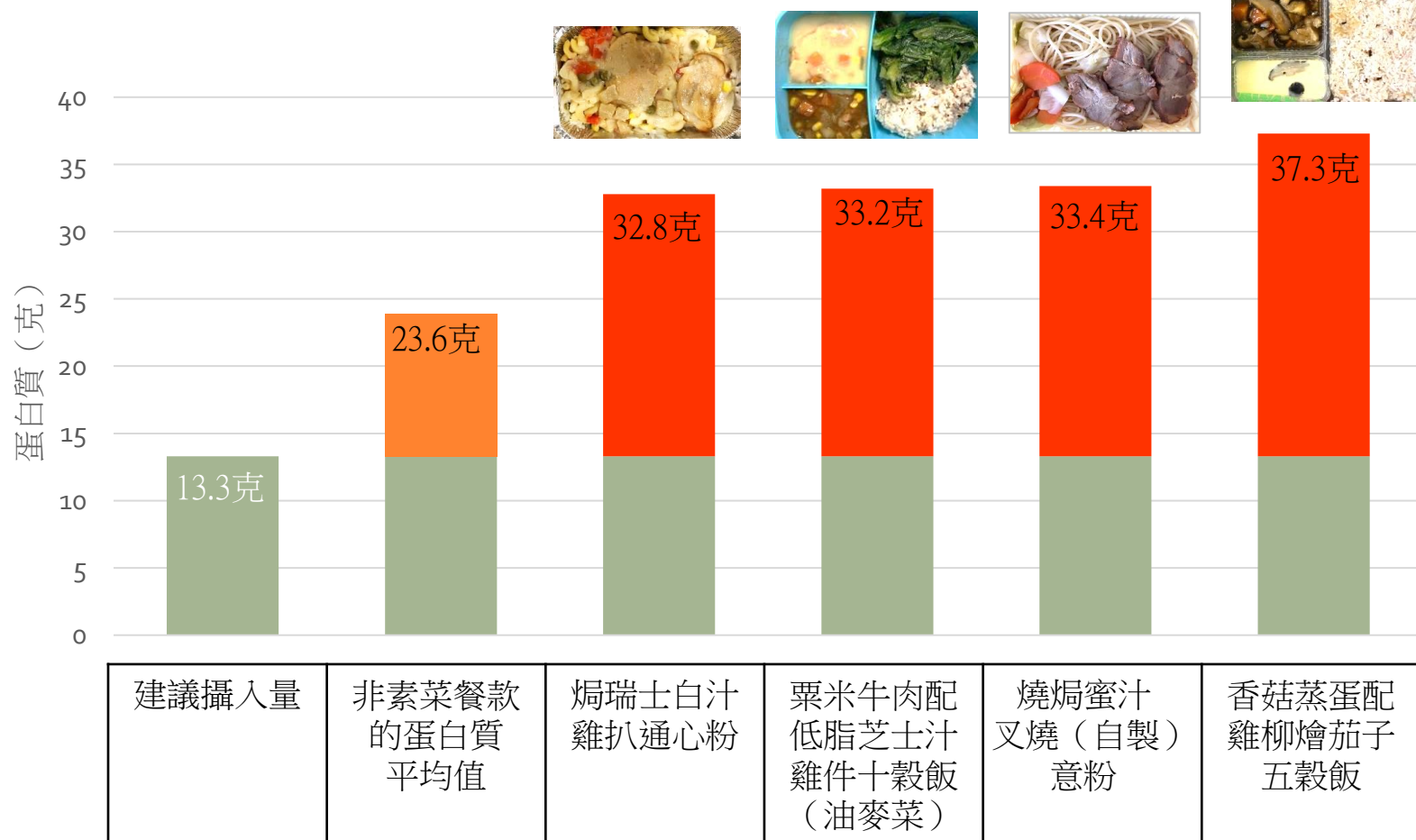


香港小學午膳營養素測試2018

蛋白質 建議攝入量：每餐款不少於13.3克



■非素菜餐款的蛋白質平均值（23.6克）為建議攝入量的1.8倍



香港小學午膳營養素測試2018

膳食纖維 建議攝入量：每餐款4克



- 有助預防便秘及控制體重
 - 降低血液中的膽固醇水平及預防心臟病
 - 攝入量不足會增加患上大腸癌的風險
- 餐款平均膳食纖維：5.1克 符合建議攝入量
 - 當中40%餐款的膳食纖維含量未符合建議攝入量
 - 膳食纖維不足的分量：0.1 - 1.7克

膳食纖維
不足的餐款



粟米汁雞柳飯
(2.6克)



粟米蒸肉餅糙米飯
(3.1克)



豉油汁雞扒飯
(3.1克)

含較高膳食纖維的餐款



什菜烏冬配鮮竹卷
(9.9克)



鮮茄豆卷配時菜五穀飯
(9.6克)



蒜汁雜菜金菇鮮腐竹烏冬
(9.5克)



低脂香草薯仔咖哩雞心豆扭扭粉
(9.4克)



肉醬豬柳燴意粉
(9.1克)

膳食纖維 - 高纖穀物類

- 27個餐款包括**高纖穀物類**
(如糙米飯、紅米飯、粟米飯、菜飯)
- 含高纖穀物類餐款的平均膳食纖維與普通穀物類餐款**相若**



香菇肉餅糙米飯
(2.3克)



馬來咖哩（無椰汁）豚肉紅米飯
(2.4克)



番茄雞扒糙米飯
(3.1克)

增加膳食纖維的建議：穀物中的膳食纖維

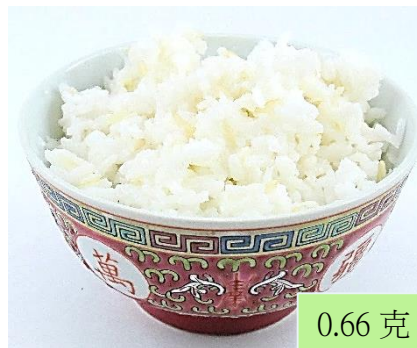


提升高纖穀物的比例，如於白飯中添加最少10%全穀麥或添加蔬菜，但不包括薯仔、番薯、果仁和種籽（如亞麻籽、芝麻）

例子一：
全穀麥穀物類
（糙米飯）



膳食纖維 = 0.4 克



0.66 克

10%



0.92 克

20%

例子二：
添加蔬菜
（粟米飯）



0.84 克



1.28 克

以一碗飯200克為例

資料來源：食物安全中心

增加膳食纖維的建議：
每個餐款中必須提供最少一份蔬菜



一份蔬菜
≈ 半碗煮熟的蔬菜



增加膳食纖維的建議：水果的供應



- 增加每週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個



蘋果 1 個



香蕉 1 小隻



藍莓半碗*



紅／青提子半碗*

*1碗 = 250-300毫升

不良飲食習慣



肥胖



慢性疾病

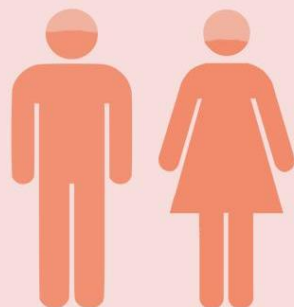


↓生活素質



二零二零年度 人健康調查

Population Health Survey 2020



98.2%男性及97.8%女性
蔬果進食量不足

世衛建議每天至少
進食400克或
5份蔬果



較年輕群組的

食物消費量調查 2021-2022

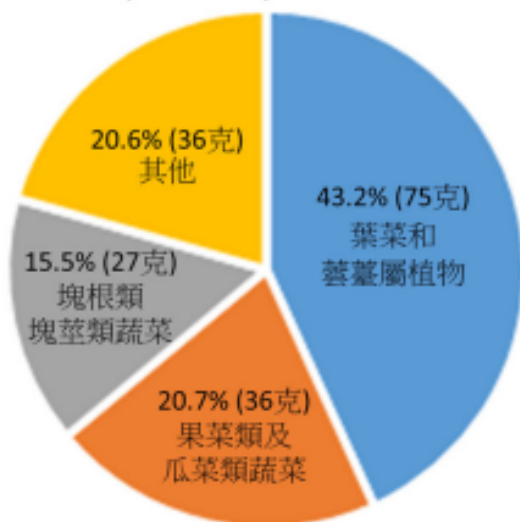
報告書



蔬菜和水果(圖表 1c 及 1d)的每天消費量分別為 174 克和 91 克。蔬菜的每天消費量，有 43.2% (75 克)源自葉菜和藝薹屬植物，另外 20.7% (36 克)來自果菜類和瓜菜類，塊根類 / 塊莖類蔬菜則佔 15.5% (27 克)。水果的每天消費量，梨果類水果佔 29.8% (27 克)，柑橘類水果則佔 23.0% (21 克)。

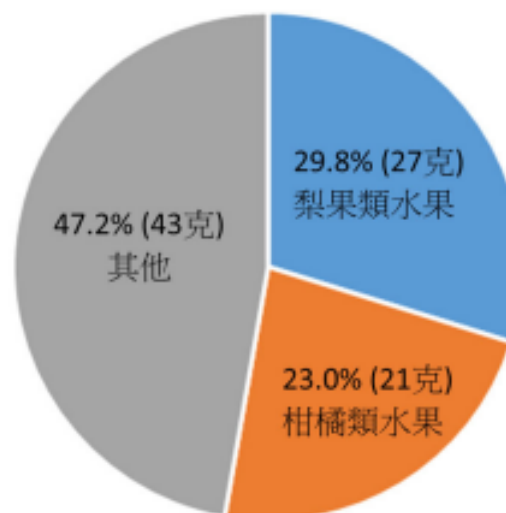
圖表 1c 蔬菜的主要來源

蔬菜 (174克)



圖表 1d 水果的主要來源

水果 (91克)



兒童健康飲食金字塔

Healthy Eating Food Pyramid
for Children

6-11歲
years old

油、鹽、糖類
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少
Eat the least

奶類及代替品
Milk and Alternatives

每天 2 杯

2 glasses every day

1 杯 = 240 毫升
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 3-5 兩

3-5 taels every day

1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份

At least 2 servings every day

1 份 = 1/2 碗熟菜
1 serving = 1/2 bowl of cooked vegetables

穀物類 Grains

每天 3-4 碗

3-4 bowls every day

1 碗 = 250-300 毫升
1 bowl = 250-300 ml

水果類 Fruits

每天最少 2 份

At least 2 servings every day

1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

每天應喝 6-8 杯流質

Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、奶、清湯
Including water, milk, clear soup



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

6-11歲兒童健康飲食金字塔

- 水果類：最少2份
- 蔬菜類：最少2份

一份水果的例子：

Examples of one serving of fruit:



一份蔬菜的例子：

Examples of one serving of vegetables:



有關市民攝取碘質的聯合建議

碘質是維持甲狀腺正常功能、生長和發育必需的微量營養素。踏入不同人生階段，碘質攝取不足可導致甲狀腺腫大和甲狀腺功能不足，以及一系列的碘缺乏病，包括精神機能受損。

哪些人士有碘質不足之風險？

碘質水平調查(2019)及2020-22人口健康調查有助深入了解本港人口的碘攝取量。調查發現，除了15-34歲人士外，其他較年長組別人士的碘攝取量並不足夠。同時，雖然學齡兒童的碘攝取量屬於足夠，但懷孕及哺乳婦女的碘攝取量並不足夠，而平均每天服用含最少150微克碘補充劑的懷孕婦女則除外。

如何維持足夠的碘營養？

1 選吃碘質豐富的食物



食用碘質豐富的食物作為均衡飲食的一部分。碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等。

選吃碘質豐富的零食時，避免高鹽或高脂肪的零食。

3 給懷孕及哺乳婦女的額外建議

每天服用含最少 150 微克碘的補充劑

如有疑問，應諮詢醫學建議

患病或有甲狀腺問題的人士應諮詢醫護人員，並按指引服用補充劑



以上的建議將會隨著新的研究結果而檢視及修訂。

2 使用加碘的食鹽

以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）以降低患上高血壓的風險。



由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方。



為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中。



有甲狀腺問題的人士應就使用加碘食鹽諮詢醫學建議。

請瀏覽衛生署網頁獲取更多資訊：
碘質水平主體性報告 (2020-22年度人口健康調查)：
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>
碘質水平調查 (2019)：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/101168.html>

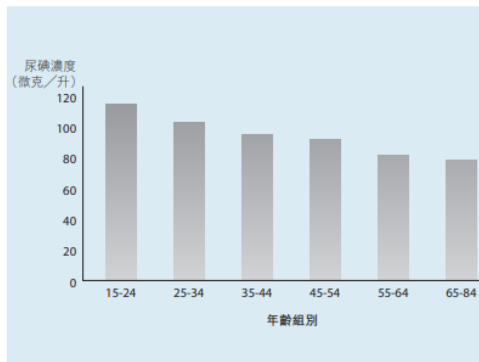


3.2.1 尿碘濃度中位數

15-84歲人士的尿碘濃度中位數為91.3微克/升。按年齡組別分析，尿碘濃度中位數隨著年齡增長而下降，由15-24歲人士的114.7微克/升，下降至65-84歲人士的77.7微克/升。不同年齡組別的尿碘濃度中位數也有顯著差異(p<0.001)(表3.2.1a)。

表3.2.1a：按年齡組別劃分的尿碘濃度中位數

年齡組別	% ^a	尿碘濃度中位數 (微克/升)
15-24	9.7%	114.7
25-34	15.0%	102.6
35-44	17.0%	94.9
45-54	18.2%	91.6
55-64	20.3%	81.3
65-84	19.8%	77.7
15-84	100.0%	91.3

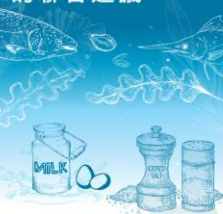


註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

統計差異使用Kruskal-Wallis檢定進行檢定。

^a比例為所有參與身體檢查並有效尿碘測量結果的參與者中的加權百分比。

有關市民攝取碘質的聯合建議



碘質是維持甲狀腺正常功能、生長和發育必需的微量營養素。踏入不同人生階段，碘質攝取不足可導致甲狀腺腫大和甲狀腺功能不足，以及一系列的碘缺乏病，包括精神機能受損。

哪些人士有碘質不足的風險？

碘質水平調查(2019)及2020-22人口健康調查有助深入了解本港人口的碘攝取量。調查發現，除了15-34歲人士外，其他較年長組別人士的碘攝取量並不足夠。同時，雖然學齡兒童的碘攝取量屬於足夠，但懷孕及哺乳婦女的碘攝取量並不足夠，而平均每天服用含最少150微克碘補充劑的懷孕婦女則除外。

如何維持足夠的碘營養？

1. 選吃碘質豐富的食物

食用碘質豐富的食物作為均衡飲食的一部分。碘質豐富的食物包括紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等。

選吃碘質豐富的零食時，避免高鹽或高脂肪的零食。

2. 使用加碘的食鹽

以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）以降低患上高血壓的風險。

由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方。

為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中。

有甲狀腺問題的人士應就使用加碘食鹽諮詢醫學建議。

3. 給懷孕及哺乳婦女的額外建議

每天服用含最少150微克碘的補充劑

如有疑問，應諮詢醫學建議

患病或有甲狀腺問題的人士應諮詢醫護人員，並按指引服用補充劑

以上的建議將會隨著新的研究結果而檢視及修訂。

請瀏覽衛生署網頁獲取更多資訊：
碘質水平主體性報告 (2020-22年度人口健康調查)：
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>
碘質水平調查 (2019)：
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/101168.html>

相關資訊：
衛生防護中心——飲食與營養
<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/465/8800.html>

食物安全中心——食物中的碘
https://www.cfs.gov.hk/tc/programme/programme_fi/programme_fi.html

長者健康服務——健康飲食
https://www.elderly.gov.hk/tc/chi/healthy_ageing/healthy_diet/index.html

家庭健康服務——你獲取足夠碘嗎？
https://www.hk.gov.hk/tc/chi/health_info/woman/30146.html

學生健康服務——飲食與營養
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_diet/health_diet.html

碘質

每天建議攝入量：6 至 12 歲

120 微克

12 歲或以上

150 微克



- 有助維持甲狀腺正常功能，是學生生長和發育必需的其中一種微量營養素
- 如碘質攝取量長期不足，會引致碘缺乏及相關病症

午膳餐款可加入適量**碘質含量較高的食品**：

- 紫菜、海帶
- 海魚（如三文魚、吞拿魚）、海產（如蜆、蟹、蝦）
- 雞蛋
- 低脂牛奶及其製品（如低脂芝士、低脂乳酪）
- 加碘食鹽：可取代日常用的食鹽，但其鈉含量與一般食鹽相若，宜控制攝入量

對公眾（尤其育齡婦女） 攝取鐵質的聯合建議

鐵質是紅血球形成和細胞功能運作必需的微量營養素。鐵質攝取量不足或育齡婦女在月經期間失血過多，往往是人們缺乏鐵質的原因。持續缺鐵最終會導致缺鐵性貧血，可能因而引致疲倦和乏力。

本港人口的鐵質狀況

2020-22年度人口健康調查有助深入了解本港人口的鐵質水平。整體而言，本港15至84歲人士及育齡婦女（即15至49歲的婦女）缺乏鐵質的普遍率分別為5.7%及17.5%。根據世界衛生組織於2020年的最新指引，如人口中缺乏鐵質的普遍率介乎5.0至19.9%之間，則僅屬輕度的公共衛生問題。

如何維持攝取足夠鐵質

一般而言，維持健康均衡飲食，進食鐵質豐富的食物便可攝取足夠鐵質。育齡婦女因為月經而流失鐵質，故此對鐵質的每日需求量亦會較高。她們應特別注意飲食，以確保攝取充足鐵質。

選吃鐵質豐富的食物



進食適量的肉類、魚和海產。動物性的高鐵質食物含有容易被人體吸收的「血紅素鐵質」。



多進食深綠色蔬菜和豆類。植物性的高鐵質食物所含的是「非血紅素鐵質」，較難被人體吸收，而飲食中的一些食物和飲料亦會影響「非血紅素鐵質」的吸收。



添加了鐵質的穀物產品也是豐富的鐵質來源。

進食足夠的水果和蔬菜



用餐時進食含豐富維生素C的蔬果可促進吸收植物性食物中的鐵質。

進餐時減少飲用茶或咖啡



由於茶及咖啡會減少鐵質吸收，所以飯後1至2小時內宜盡量避免飲用茶或咖啡。白開水或加有檸檬的水較合適隨餐飲用。

針對缺鐵的高危人士的額外措施

缺鐵的高危人士包括月經量多的育齡婦女、孕婦、有飲食限制的人士、患有腸胃道疾病及／或曾接受腸胃手術的人士，以及恆常捐血的人士等。他們可按個別健康狀況管理諮詢醫護人員的建議，評估服用鐵質補充劑的需要，惟應注意含有過量鐵質的補充劑或對身體有害。

我們會因應新的研究數據，不時檢視和修訂上述建議。

如欲獲取更多相關資訊，請瀏覽衛生署網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html>



鐵質水平 主題性報告



二零二零至二零二二年度
人口健康調查



https://www.chp.gov.hk/files/pdf/joint_recommendation_on_iron_intake_for_public_poster.pdf
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/dh_phs_2020-22_iron_report_chi.pdf
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/30069.pdf

鐵質

每天建議攝入量：7 至 8 歲

9 至 11 歲

12 歲或以上女士

12 毫克

16 毫克

18 毫克



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

- 製造血紅素的主要元素。血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各個部位
- 缺乏鐵質可導致貧血、臉色蒼白、頭暈、心悸、疲倦乏力、工作能力和運動耐力大為降低、免疫力下降和難以集中精神等
- 對於兒童，缺乏鐵質會影響他們的認知及學習能力

午膳餐款可加入適量含豐富鐵質的食品：

- 肉類、家禽類、魚、海產
- 深綠色蔬菜、乾豆、果仁



由於植物性食物中的鐵質屬非血紅素鐵，吸收率較肉類低。
與維生素C 豐富的蔬果一起食用，可促進吸收植物中的鐵質。

肥胖的主要原因



今日重點： 熱量吸收－飲食



學校 Schools

健康政策 (Healthy Policy)

食物監察 (Food Monitoring)

教育活動 (Educational Programmes)



學生 Students



食物供應商 Food Traders

社會責任 (Social Responsibility)

營養食物 (Nutritious Food)

教育及推廣 (Education and Promotion)



家長 Parents

教育及鼓勵 (Education and Encouragement)

以身作則 (Be a Good Model)

精明消費 (Spend Wisely)

如何改善校內飲食環境？

指引應用

2025年修定



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

修訂 Revised 2025



適用於中、小學

學生午餐營養指引

Nutritional Guidelines on Lunch for Students

For Use in Primary and
Secondary Schools

修訂 Revised 2022



適用於中、小學

學生小食營養指引

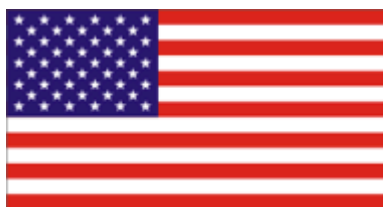
Nutritional Guidelines on Snacks for Students

For Use in Primary and
Secondary Schools

對學校午膳和小食制定營養要求的國家

包括：

- 英國
- 加拿大
- 美國
- 澳洲
- 新西蘭
- 韓國
- 日本



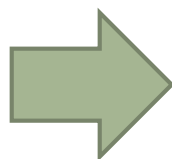
透過指引，我們希望……

協助學生：

- 達到熱量平衡和健康體重
- 增加水果和蔬菜的進食量
- 減少總脂肪、鹽（鈉質）、糖的攝入量

即三低一高的原則

2025年修定

[illegible]

午膳指引

(一) 分量要求

(二) 質素要求

(一) 分量要求

(一) 分量要求

健康午膳秘訣



穀物類、蔬菜類和肉、魚、蛋及代替品
佔餐盒容量的比例應是 3 : 2 : 1

(一) 分量要求

小學生的午膳建議分量



食物類別	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
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、魚、蛋 及代替品	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份
水果類*	最少 1 份	
油脂類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	

* 鼓勵供應**原個水果**（而非果汁）以增加膳食纖維攝入量；
若供應純果汁，當作「**限制供應的食品**」

1份 =



穀物類

➤ 飯 $\frac{1}{5}$ 碗 或 1 湯匙



➤ 煮熟的意粉 $\frac{1}{3}$ 碗



➤ 薯仔 1 小個



(雞蛋大小)

➤ 方包 $\frac{1}{2}$ 片



➤ 小餐包 1 個



蔬菜類

➤ 未經烹調 1 碗



➤ 煮熟 $\frac{1}{2}$ 碗



肉、魚、蛋 及代替品

➤ 煮熟的肉 ≈ 4 片



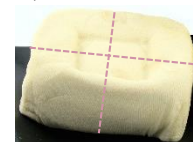
➤ 雞蛋 1 隻



➤ 煮熟的乾豆類
6至8湯匙
($\approx \frac{1}{2}$ 碗)



➤ 硬豆腐 $\frac{1}{4}$ 磚



註：1湯匙 ≈ 15 毫升；1碗=250至300毫升

素食餐款的肉類代替品



✓ 合適

- 乾豆類
- 黃豆製品
- 種籽和果仁
- 雞蛋和低脂奶品類
- 白麩筋和烤麩

✗ 不合適

- 油炸乾豆類製品：
「強烈不鼓勵供應的食品」
- 蔬菜類：
菇菌類、青豆（即豌豆）、
荷蘭豆、四季豆、豆芽、
豆角

- 不經油炸現成的乾豆類製品：「限制供應的食品」

1份 =

水果類

➤ 小型 2 個



➤ 中型 1 個



➤ 大型 1/2 個



➤ 水果塊或顆粒狀 1/2 碗



➤ 無添加糖的乾果 1 湯匙



➤ 純果汁* 3/4 杯



油脂類

➤ 植物油 1 茶匙



➤ 沙律醬 1 湯匙



*鼓勵供應**原個水果**（而非果汁）以增加膳食纖維的攝入量，因此應**限制供應無添加糖的純果汁**。此外，飲用多於**180毫升**的純果汁也只會當作1份水果計算。

（二）質素要求

食物的營養質素

- 優良模式
- 三低一高：
低脂、低鹽、低糖和高膳食纖維
- 學校午膳食品分類：
 - 鼓勵多供應的食品
 - 限制供應的食品
 - 強烈不鼓勵供應的食品

食物的營養質素

「優良模式」

- 每款午膳供應最少一份蔬菜
- 處理和烹調食物前，只用小量健康且不經氫化的植物油
- 去除所有可見的動物脂肪（肥肉）及皮層
- 多選用天然食材、香草和香料來增加菜式味道
- 不供應甜品



(二) 質素要求

鼓勵多供應的食品

➤ 全穀麥 或 添加蔬菜的穀物類

穀物類食品須含**最少10%全穀麥或添加蔬菜**



如每天供應**多於一款**含穀物類的午膳餐款：須在**最少一款**午膳餐款中供應

如每天只供應**一款**含穀物類的午膳餐款，以每週四或五個上課天計，須在**最少兩個**上課天供應



限制供應的食品

- 加工或添加了油、鹽、糖的食品
- 高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁

合共計算，

每週（四或五個上課天） $\leq$ 2天供應



限制供應的食品 – 例子：

1) 添加了脂肪或油分的穀物類

如炒飯、炒麪、油麪、薄餅



注意：

建議減少加入高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁，並與穀物類食物分開供應

2) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉

如牛腩、排骨、含肥肉的肉餅、雞翼、雞髀



限制供應的食品 – 例子：

3) 全脂奶品類

如全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶

4) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品

如香腸、火腿、叉燒、已調味的素肉、鹵水蛋、雪菜、現成點心



5) 高脂肪、高鹽或高糖醬汁或芡汁

如甜酸汁、炸醬、梅子、豉汁、燒烤汁、腐乳或以全脂奶品類（如全脂芝士、淡奶）所製成的醬汁或芡汁

強烈不鼓勵供應的食品

- 高脂肪、高鹽、高糖的食品
- 含動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食品
- 含咖啡因或甜味劑的食品



強烈不鼓勵於任何午膳餐款出現！

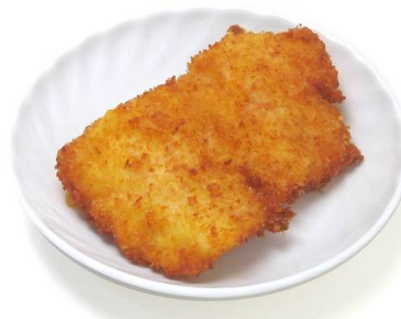


強烈不鼓勵供應的食品 - 例子

1. 油炸食品



炸薯條



炸魚柳



炸豆腐

2. 含動物脂肪或植物性飽和脂肪的食品

以牛油、豬油、雞油、忌廉、椰子油、棕櫚油、椰漿製作的食品（如椰汁咖喱、葡汁）



強烈不鼓勵供應的食品 – 例子 :

3. 含反式脂肪的食品

以氫化植物油、含反式脂肪的人造牛油或起酥油製作的食品
(如酥皮糕點、曲奇餅)

4. 鹽分極高的食品

如臘腸、臘肉、鹹魚、鹹蛋



強烈不鼓勵供應的食品 – 例子：

不建議向小學生
提供含有咖啡因
或甜味劑的食品

5. 含咖啡因的食品

以咖啡或茶葉製作的食品（如咖啡、咖啡糕點、茶葉、茶葉蛋）

6. 含甜味劑的食品

以甜味劑作調味料、含甜味劑的現成醬料

(二) 質素要求



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

強烈不鼓勵供應的食品 – 例子：

7. 「少選為佳」的飲品*

- 高糖分的汽水或紙包飲品
- 含添加糖的果汁
- 能量飲品#
- 茶類飲品#
- 咖啡#
- 無糖及低糖汽水~
- 低糖乳酸菌飲品~

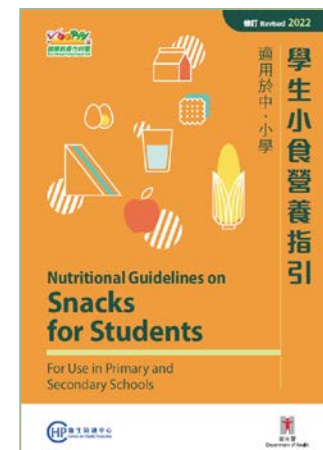


含有咖啡因

~ 含有甜味劑

不建議向小學生提供含有**咖啡因**或**甜味劑**的飲品

* 詳情請參考《學生小食營養指引》中「少選為佳」的小食



午餐不能供應甜品

- 所有糖果、朱古力、蛋糕、曲奇



午膳餐單預檢

午膳餐單預檢



日期	星期	選購	A 飯餐	B 粉麵餐	C 營養餐	D 小食餐	水果
2	一		焗瑞士石斑飯	匈牙利牛肉燴意粉	火腿蒸蛋配粟米肉餅赤米飯	珍寶熱狗配迷你什錦蜆殼粉, 粟米條	
3	二		咖喱薯仔雞扒飯	焗西雅圖牛柳通心粉	西芹珍珠筍煮魚鬆飯	臘味糯米雞配牛肉球, 時菜	
5	四		什菌蒸排骨飯	焗白汁雞絲天使麵	家鄉豆腐炆魚腐飯	龍蝦丸配日式炒麵, 什菜粒	香蕉
6	五		焗卡邦尼豬扒飯	夏威夷雞扒意粉	時菜肉片配五穀飯	牛角麥包配迷你蘑菇飯	
9	一		焗吞拿魚汁魚柳飯	淡黑椒南瓜雞扒燴意粉	錦繡瓜粒肉碎炆豆卜粟米飯	小籠包配日式煎包, 日式餃子, 時蔬	
10	二		什菜肉崧炒飯	焗意式千層麵	滬式津白雞絲飯	烤雞脾, 粟米配巴黎汁焗通心粉	
11	三		焗皇子豬扒飯	柱侯牛腩配炒麵	北菇雲耳蒸滑雞糙米飯	珍珠雞配菜肉包, 菠菜丸	
12	四		甜酸菠蘿雞扒飯	焗瑞士薯仔肉絲長通粉	枝竹鮮菇蒸魚柳飯	蘑菇卷風車包配葡汁焗什菜	柑
13	五		鮮茄豬扒飯	焗拿破崙雞翼意粉	時菜草菇牛肉飯	超軟蛋糕配豬柳粒天使麵	
16	一		焗西班牙海鮮飯	什菜牛柳絲燴意粉	粉絲蒸蛋配雞扒十穀飯	粟米飯團配什菜丸, 時蔬	
17	二		田園咖喱什菜豬扒飯	焗白菌火腿蜆殼粉	蠔汁薯仔炆雞球飯	鴛鴦扒, 軟餐包配香草蕃茄汁	
18	三		焗澳門雞扒飯	津菜牛肉球配炒米粉	時菜冬菇肉片配粟米飯	豬肉卷三文治配蟹柳粒燴意粉	
19	四		時菜鳳爪排骨飯	焗燒烤什扒螺絲粉	鮮茄菠蘿雞絲飯	香菇餃子配馬拉糕, 饅頭, 粟米粒	蘋果
20	五		焗洋蔥豬柳飯	免治牛肉雞翼燴意粉	麻婆豆腐炆魚餅赤米飯	焗茄醬薯仔配雞卷鬆餅	
24	二		鮮菠蘿雞肉炒飯	焗肉醬千層麵	香芋鮮菇燴肉餅飯	火腿蛋包配焗什菌, 粟米粒	
25	三		焗三色豆雞扒飯	味千炒麵配咖喱角	蟹柳肉粒扒玉子豆腐粟米飯	漢堡麥包配蕃茄燴意粉	提子
26	四		千里香雞翼飯	焗忌廉肉絲天使麵	古法蒸魚柳飯	鹵水雞脾配焗白汁薯茸	
30	一		焗粟米蟹柳石斑飯	日式炒烏冬配香菇燴魚餅	什菜蒸蛋配三絲煮娃娃菜糙米飯	菠蘿洋蔥薄餅配吞拿魚汁燴意粉	

餐款中的魚柳是焗的

餐款中的雞扒、雞柳、雞絲全是去皮的

午膳餐單預檢

所有魚柳是焗的

所有雞扒、雞絲是去皮的



A 飯餐	B 炒麵餐	C 營養餐	D 小食餐
焗吞拿魚汁魚柳飯	淡黑椒南瓜雞扒燴意粉	錦繡瓜粒肉碎炆豆卜 粟米飯	小籠包配日式煎包、 日式餃子、時蔬
什菜肉崧炒飯	焗意式千層麵	滬式津白雞絲飯	烤雞髀、 粟米配巴黎汁焗通心粉
焗皇子豬扒飯	柱侯牛腩配炒麵	北菇雲耳蒸滑雞糙米飯	珍珠雞配菜肉包、 菠菜丸
甜酸菠蘿雞扒飯	焗瑞士薯仔肉絲長通粉	枝竹鮮菇蒸魚柳飯	蘑菇卷風車包配 葡汁焗雜菜
鮮茄豬扒飯	焗拿破崙雞翼意粉	時菜草菇牛肉飯	超軟蛋糕配 豬柳粒天使麵

● 每天最少一款餐款供應

● 每週不多於兩天供應

● 所有餐款都不應該供應

甜品 所有餐款都不應該供應

午膳餐單預檢



日期	星期	選購	A 飯餐	B 粉麵餐	C 營養餐	D 小食餐	水果
2	一		焗瑞士石斑飯	匈牙利牛肉燴意粉	火腿蒸蛋配粟米肉餅赤米飯	珍寶熱狗配迷你什錦蜆殼粉, 粟米條	
3	二		咖喱薯仔雞扒飯	焗西雅圖牛柳通心粉	西芹珍珠筍煮魚鬆飯	臘味糯米雞配牛肉球, 時菜	
5	四		什菌蒸排骨飯	焗白汁雞絲天使麵	家鄉豆腐炆魚腐飯	龍蝦丸配日式炒麵, 什菜粒	香蕉
6	五		焗卡邦尼豬扒飯	夏威夷雞扒意粉	時菜肉片配五穀飯	牛角麥包配迷你蘑菇飯	
9	一		焗吞拿魚汁魚柳飯	淡黑椒南瓜雞扒燴意粉	錦繡瓜粒肉碎炆豆卜粟米飯	小籠包配日式煎包, 日式餃子, 時蔬	
10	二		什菜肉崙炒飯	焗意式千層麵	滬式津白雞絲飯	烤雞脾, 粟米配巴黎汁焗通心粉	
11	三		焗皇子豬扒飯	柱侯牛腩配炒麵	北菇雲耳蒸滑雞糙米飯	珍珠雞配菜肉包, 菠菜丸	
12	四		甜酸菠蘿雞扒飯	焗瑞士薯仔肉絲長通粉	枝竹鮮菇蒸魚柳飯	蘑菇卷風車包配葡汁焗什菜	柑
13	五		鮮茄豬扒飯	焗拿破崙雞翼意粉	時菜草菇牛肉飯	超軟蛋糕配豬柳粒天使麵	
16	一		焗西班牙海鮮飯	什菜牛柳絲燴意粉	粉絲蒸蛋配雞扒十穀飯	粟米飯團配什菜丸, 時蔬	
17	二		田園咖喱什菜豬扒飯	焗白菌火腿蜆殼粉	蠔汁薯仔炆雞球飯	鴛鴦扒, 軟餐包配香草蕃茄汁	
18	三		焗澳門雞扒飯	津菜牛肉球配炒米粉	時菜冬菇肉片配粟米飯	豬肉卷三文治配蟹柳粒燴意粉	
19	四		時菜鳳爪排骨飯	焗燒烤什扒螺絲粉	鮮茄菠蘿雞絲飯	香菇餃子配馬拉糕, 饅頭, 粟米粒	蘋果
20	五		焗洋蔥豬柳飯	免治牛肉雞翼燴意粉	麻婆豆腐配魚餅赤米飯	焗茄醬薯仔配雞卷鬆餅	
24	二		鮮菠蘿雞肉炒飯	焗肉醬千層麵	香芋鮮菇燴肉餅飯	火腿蛋包配焗什菌, 粟米粒	
25	三		焗三色豆雞扒飯	味千炒麵配咖喱角	蟹柳肉粒扒玉子豆腐粟米飯	漢堡麥包配蕃茄燴意粉	提子
26	四		千里香雞翼飯	焗忌廉肉絲天使麵	古法蒸魚柳飯	鹵水雞脾配焗白汁薯茸	
30	一		焗粟米蟹柳石斑飯	日式炒烏冬配香菇燴魚餅	什菜蒸蛋配三絲煮娃娃菜糙米飯	菠蘿洋蔥薄餅配吞拿魚汁燴意粉	

餐款中的魚柳是焗的

餐款中的雞扒、雞柳、雞絲全是去皮的

健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

- (「學校午膳食品分類表」會適時修定)

類別	學期	生物學
● 植物各部分構造 ● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖	● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖	● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖
● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖	● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖	● 植物體內各部分之水分與養分之運輸 ● 植物體內之呼吸作用 ● 植物體內之生殖作用 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖 ● 植物體內之生長與發育 ● 植物體內之衰老與死亡 ● 植物體內之繁殖

餐單預檢：好與壞

好處	壞處
• 直接改善餐單 • 所需要的人力和時間較少 • 技巧容易掌握	• 資料含糊，只能靠餐款名稱檢視出明顯高油、鹽、糖的食材 • 不能確定餐款有否提供最少一份蔬菜和符合3：2：1的要求 • 不能判斷餐款的質素，如油膩感、鹹甜度、芡汁量



午膳監察

誰人用？何時用？



- 委派兩位老師或家長
- 每月挑選一週連續五個上課天作為評估週

健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

Three white bowls containing different food items. The first bowl on the left contains spaghetti topped with a thick red meat sauce and several round meatballs. The middle bowl contains spaghetti topped with a dark meat sauce. The third bowl on the right contains white rice topped with a yellow curry sauce.

學校午膳供應意見表	
學校名稱：	午膳供應處名稱：
負責老師姓名：	負責人姓名：
聯絡電話：	
附件： ☐ 學校午膳營養監察表格 ☐ 學校午膳營養監察計分表	☐ 意見提交渠道： ☐ 傳真（傳真號碼：_____） ☐ 電郵 ☐ 親送
本校於 _____（日期）進行午膳營養監察（請參閱附件），意見如下：	
有關現時午膳供應情況： 根據監察結果，貴公司所提供的午膳餐飲符合主審《學生午膳營養指引》的要求，請繼續保持午膳餐飲的營養質素。	
☐ 午膳供應的情況有待改善： ☐ 部分午膳餐飲未能符合 3 : 2 : 1（例如：_____） ☐ 部分午膳餐飲未能提供最少一份蔬菜 ☐ 未能每天在最少一款午膳餐飲中提供最少 10% 的金盞麥或添加蔬菜的穀類粉食品* ☐ 以每週五個上課天計，未能最少兩個上課日提供最少 10% 的金盞麥或添加蔬菜的穀類粉食品** ☐ 每週多於兩個上課日提供「限制供應的食品」（例如：_____） ☐ 午膳餐飲中提供「強烈不鼓勵供應的食品」（例如：_____） ☐ 午膳餐飲中提供甜品（例如：_____）	
☐ 其他意見： _____ _____ _____	
☐ 貴公司收到此意見後，請儘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類粉線的午膳餐飲
 ** 適用於每天只供應一款含穀類粉線的午膳餐飲

[illegible]

(3) 學校午膳食品分類表

午膳營養監察

向午膳供應商反映意見

III. 學校午膳營養監察表格 (範例)

評核人員姓名: 呂佩儀

- 請參考《學生午膳營養指引》附件一的食用分量例子及「學校午膳食品分類表」, 以評估午膳餐飲的營養質素。
- 先列出評估週(連續五個上課天)內每天所供應的餐飲名稱, 並於適當的空格內加上「✓」號(可填多於一個)。

日期	餐飲名稱	餐飲符合 3:2:1	餐飲有最少一份蔬菜 ¹	每天最少一個餐飲有「鼓勵多供應的食品」, 即穀物類食品含量最少 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 ²
15/9/2025	雞式牛肉飯		✓				限制供應的食品: 炒粉麵、瑞士汁
	南瓜肉片紅米飯	✓	✓			✓	
	日式炒麵冬			✓			
	瑞士牛扒飯配菜	✓	✓				
16/9/2025	葱炒火腿牛柳絲意粉						限制供應的食品: 火腿、炒麵粉、雞蛋、雞柳(連皮)、漢堡肉、焗肉、焗菜、強烈不鼓勵供應的食品: 牛柳絲(帶皮)、果汁飲品
	豉油豉汁雞飯配菜	✓	✓				
	西芹肉絲紅米飯	✓	✓				
	漢堡包、燒賣、蒸米糕、果汁飲品			✓			
17/9/2025	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: 炸雞扒、汽水
	雞扒包、花枝丸、什蔬、汽水		✓				
	雞扒飯配茄汁配菜	✓	✓				
	黑米雞柳紅米飯	✓	✓				
18/9/2025	雞扒飯配洋蔥汁配菜	✓	✓				限制供應的食品: 雞扒(連皮)、雞柳、強烈不鼓勵供應的食品: 咖喱(含椰汁)、生炒粉(炸)
	咖喱牛肉飯						
	鮮茄肉松腸仔長通粉	✓	✓	✓			
	菠蘿生炒骨飯						
19/9/2025	日式炒麵冬						限制供應的食品: 炒粉麵、炒米粉
	雞扒飯配香蒜汁配菜	✓	✓			✓	
	肉鬆豆腐飯	✓	✓				
	星洲炒米						
「✓」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%	≥ 60%	100%	

¹ 一份蔬菜約等於半碗煮熟的蔬菜類、瓜類或菇菌類。
² 記錄事項可包括顧客所得、疑問、需改善地方、獲得表扬項目等。
³ 適用於每天只供應一款含穀物類的午膳餐飲(詳情請參考《學生午膳營養指引》)。

V. 學校午膳供應意見表 (範本)

學校名稱:	午膳供應商名稱:
負責老師姓名:	負責人姓名:
聯絡電話:	
附件: ☐ 學校午膳營養監察表格 ☐ 學校午膳營養監察計分圖表	意見遞交途徑: ☐ 傳真(傳真號碼: _____) ☐ 電郵 ☐ 郵遞
本校於 _____ - _____ (日期) 進行午膳營養監察(請參考附件), 意見如下:	
☐ 滿意現時的午膳供應情況: 根據監察結果, 貴公司所提供的午膳餐飲符合衛生署《學生午膳營養指引》的要求, 請繼續保持午膳餐飲的營養質素。	
☐ 午膳供應的情況有待改善: ☐ 部分午膳餐飲未能符合 3:2:1 (例如: _____) ☐ 部分午膳餐飲未能提供最少一份蔬菜 ☐ 未能每天在最少一款午膳餐飲中提供最少 10% 的全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品* ☐ 以每週五個上課天計, 未能在最少兩個上課天提供最少 10% 的全穀麥或添加蔬菜的穀物類食品** ☐ 每週多於兩個上課天供應「限制供應的食品」(例如: _____) ☐ 午膳餐飲中提供「強烈不鼓勵供應的食品」(例如: _____) ☐ 午膳餐飲中提供甜品(例如: _____)	
☐ 其他意見: _____ _____	
☐ 貴公司收到此意見表後, 請儘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: _____

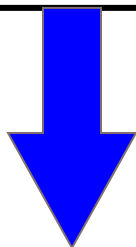
* 適用於每天供應多於一款含穀物類的午膳餐飲
 ** 適用於每天只供應一款含穀物類的午膳餐飲

學校目標

目標1

所有餐款

- 不含「強烈不鼓勵供應的食品」
- 供應最少1份蔬菜
- 不供應甜品



邁向

目標2

所有餐款

符合《學生午膳營養指引》

「限制供應的食品」
每週 ≤ 2天供應

穀物類食品須含最少10%
全穀麥或添加蔬菜

<https://school.eatsmart.gov.hk>



最新消息

消息	日期
健康飲食在校園 - 校園快訊 (2026年9月號)	2026年9月1日
索取校園健康飲食推廣物資	2026年8月21日
廚師營養烹調培訓工作坊 (圓滿結束)	2026年8月7日
「至「營」學校認證計劃」- 獎項頒授 2026	2026年7月22日
「開心蔬果月」2026 - 校園活動相簿已經更新	2026年7月20日
「開心蔬果月」2026 - 「蔬果日記卡」獎勵計劃結果公布	2026年7月20日
「開心蔬果月」2026 - 「開心蔬果月」龍虎榜大比拼結果公布	2026年7月20日
全民運動日2026 (由康樂及文化事務署舉辦)	2026年7月7日
健康飲食在校園 - 校園快訊 (2026年6月號)	2026年6月29日
更多消息	

快速連結



主頁 > 至「營」學校認證計劃 > 午餐安排及監察

午餐安排及監察

計劃簡介

隨著全日制小學普及化，進食由學校安排的午膳已變成大部份小學生的生活一部份，同學要嚐得健康美味並存的午膳，其實需要學校及家長的通力合作：

健康飲食政策

午膳安排及監察

指引及參考文件

相關工具

小食安排及監察

至「營」小食站

活動宣傳物資及教材

校園快訊

工作坊

頒獎禮

- 向供應商表明重視午膳營養質素的服務要求
- 透過公平、公正和透明的程序，選擇午膳供應商
- 恆常監察學校午膳的營養質素
- 客觀記錄監察結果，善用監察後的數據向供應商反映，確保高質素的午膳

就此，認證計劃發展出整套工具，既方便學校選出有能力炮製健康美味其存的午膳供應商，又為學校及家長提供客觀可信的監察數據，有助家校溝通。

校園於節日慶祝活動的食物安排



- 盡量提供較健康的食品選擇
- 如安排品嚐高脂、高鹽或高糖的節慶食品
 - 先說明這些食品的營養價值，才安排進食
 - 只可進食小量
 - 不應影響正餐的胃口
- 其他由午膳供應商、小食部和自動售賣機供應的食品，任何時候都必須符合《學生午膳營養指引》和《學生小食營養指引》的營養要求

健康午膳電視宣傳短片



有「營」飲食，健康成長



https://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/17_md292.html