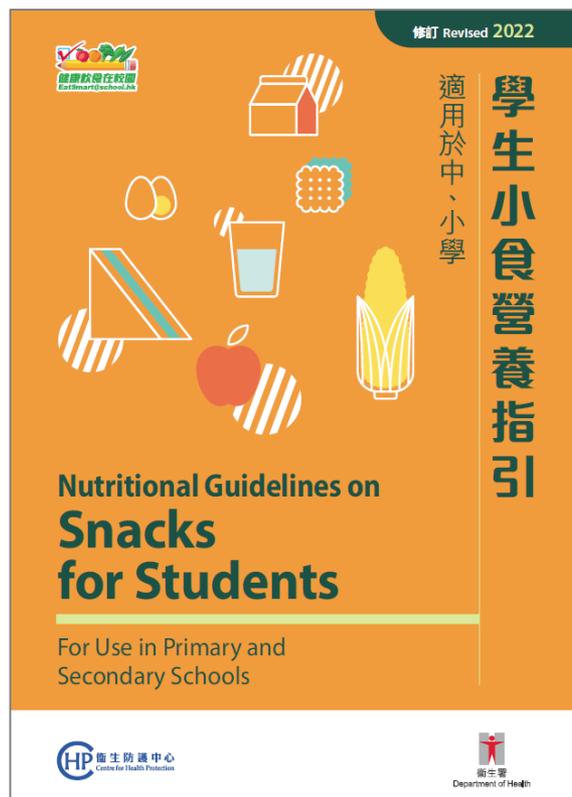
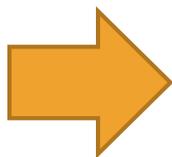
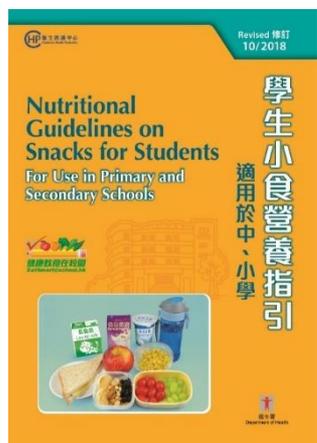


《學生小食營養指引》2022年修訂版



「至『營』小食站」
網頁

更多小食例子

進食小食要點

- 只在正餐之間感到肚餓時才提供
- 正餐與小食最少相隔 1.5 - 2 小時
- 正餐與正餐之間只進食一次小食
- 只進食適量小食而不會影響正餐胃口
- 選擇含較少油、鹽和糖的小食

小食的分量



何謂「適量」？

- 小食不宜多於125千卡（525千焦）
- 飲品以250毫升或以下為佳

例子：

✓ 1片麥包 + 1茶匙花生醬



✓ 1個蘋果 + 1杯水



✓ 2片原味餅乾 + 1杯無糖豆漿



附件一 小食建議供應分量

12. 附件

附件一：小食建議供應分量

縱使是較健康的小食，過量進食也會影響學生正餐的胃口，並會令他們吸收過多的熱量而增加體重；故建議每次出售小食的分量不宜多於 125 千卡* 熱量，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳。

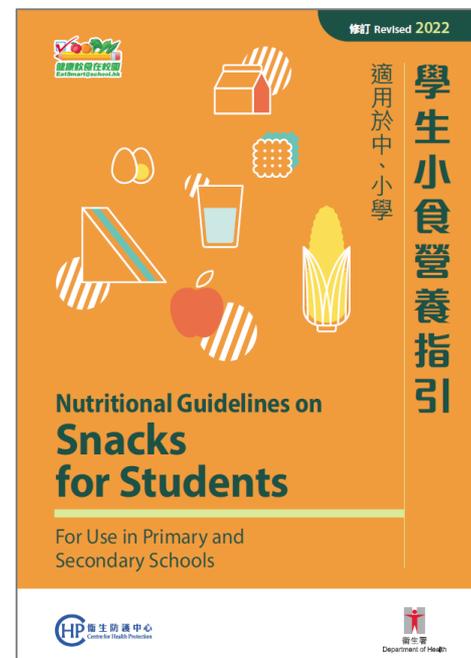
下表列出提供約 125 千卡的小食分量，若小食部出售自製或散裝的小食時亦可參考以下的建議供應分量。

食物類別	建議供應分量
穀物類	
餅乾	3-4 塊長方形，4-6 塊圓形
早餐穀物片（不包括牛奶）	1 碗
芝士多士	1 片方包配 1 片較低脂芝士
花生醬多士	1 片方包配 1½ 茶匙花生醬
果醬多士	1 片方包配 1½ 茶匙無添加糖的果醬
火腿三文治（一款餡料）	¼ 份，1 片方包配 ¼ 件火腿
雞蛋三文治（一款餡料）	¼ 份，1 片方包配 ¼ 隻雞蛋
吞拿魚沙律三文治（一款餡料）	¼ 份，1 片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類	
車厘茄	1 碗
粟米粒	¼ 碗
田園沙律	1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬）
用作三文治餡料的蔬菜	不限
純蔬菜汁	¼ 杯
水果類	
水果塊	¼ 碗
提子乾	1 湯匙
西梅乾	1 湯匙
杏脯	4 件
脫水水果片	¼ 碗
純果汁	¼ 杯
肉、魚、蛋及代替品	
雞蛋	1 隻
豉油雞翼	1 隻
蒸燒賣	3-5 件
蒸餃子	2-3 隻
乾焗原味果仁	2 湯匙

* 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

1 茶匙 ≈ 5 毫升，1 湯匙 ≈ 15 毫升，1 杯 ≈ 240 毫升，1 碗 = 250 至 300 毫升

資料來源：食物環境衛生署食物安全中心、美國農業部轄下的營養素資料實驗室





健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

小食的質素



小食營養分類

➤ 「適宜選擇」的小食

- 提供重要的營養素
- 含較少脂肪、鹽和糖

➤ 「限量選擇」的小食

- 有一定的營養價值
- 含較多脂肪、鹽或糖

➤ 「少選為佳」的小食

- 高脂肪、鹽或糖
- 含**咖啡因**或**甜味劑**
(此限制只適用於小學生)



以每星期五個上課天計，
建議學生進食不多於兩次

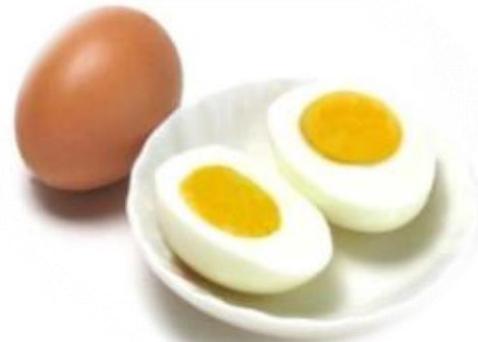


小食營養分類

「適宜選擇」的小食

- 較健康的小食
- 多為天然、無加工的食物

鼓勵



小食營養分類

「限量選擇」的小食

- 有一定的營養價值
- 同時含較多的脂肪、鹽（鈉）或糖

以每星期五個上課天計，
建議學童進食不多於兩次



小食營養分類

「少選為佳」的小食

- 含高脂肪、鹽（鈉）或糖
- 含**咖啡因**或**甜味劑**的小食和飲品
（此限制只適用於小學生）



飲品方面

適宜選擇	清水、低脂奶 低糖加鈣豆漿、低糖飲品 
限量選擇	純果汁、甜豆奶、 全脂奶、朱古力奶
少選為佳	汽水、高糖分的紙包飲品、加糖 果汁、乳酸菌飲品、茶類飲品、 健怡飲品、含咖啡因或甜味劑的 飲品

附件二 小食分類營養準則



即食預先包裝食物 (附營養標籤)

附件二：小食分類營養準則

食品

- 使用指引：
- 如小食屬即食的預先包裝食品，可根據營養標籤和成分表的資料將其分類。
 - 如小食是營養資料標顯制度不涵蓋的即食食品，例如新鮮、自釀和散裝食品，則應參考「不附營養標籤的即食食品」以作分類。
 - 有關小食的建議供應分量，請參看附件一。

即食的預先包裝食品 (附營養標籤)

食品類別	食品例子	「少鹽為佳」的小食 產品符合以下「少鹽為佳」的小食條件， 或符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「限量選擇」的小食 產品不符合「少鹽為佳」的小食條件， 但符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「適宜選擇」的小食 產品符合以下 適宜選擇。
穀物類	餅乾	每 100 克 - 總脂肪 >20 克 - 糖份 >15.0 克 - 鈉質 >400 毫克	每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 總脂肪 <3.0 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
	含甜味劑 (此限制只適用於小學生)	任何類型的產品，符合每 100 克含總糖量 <3.0 克和以下任何兩項準則：	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
蔬菜類	紫菜 - 淨重 - 罐裝片	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 糖份 >15.0 克 - 鈉質 >400 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡*熱量。

即食的預先包裝食品 (附營養標籤)

食品類別	食品例子	「少鹽為佳」的小食 產品符合以下「少鹽為佳」的小食條件， 或符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「限量選擇」的小食 產品不符合「少鹽為佳」的小食條件， 但符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「適宜選擇」的小食 產品符合以下 適宜選擇。
水菓類	乾果 - 罐裝水果 - 水果片	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 糖份 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
	含甜味劑 (此限制只適用於小學生)	任何類型的產品，符合每 100 克含總糖量 <3.0 克和以下任何兩項準則：	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
肉、魚、蛋 及代乳食品	魚肉類 - 牛奶及調味料 - 蛋品 - 鮑魚類 - 豆腐花	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 糖份 >15.0 克 - 鈉質 >400 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
其他食品	薯片類 (此限制只適用於小學生)	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克

*1 千卡 = 4.2 千焦

即食的預先包裝食品 (附營養標籤)

食品類別	食品例子	「少鹽為佳」的小食 產品符合以下「少鹽為佳」的小食條件， 或符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「限量選擇」的小食 產品不符合「少鹽為佳」的小食條件， 但符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「適宜選擇」的小食 產品符合以下 適宜選擇。
菓子類	菓子	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 糖份 >400 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
飲品類	乳類 - 芝士	每 100 克 - 糖份 >15.0 克 - 鈉質 >400 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
其他食品	糖果 - 朱古力 - 薯片 - 臘腸	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 糖份 >15.0 克 - 鈉質 >400 毫克	每 100 克 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 克 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克

*1 千卡 = 4.2 千焦

● 可選「成分」表判斷食品是否含有添加的糖、鹽或脂肪。按法例規定，食物標籤上的「成分」，又稱「配料」或「成分組合」，「配料」或「成分組合」的字樣，會按各成分於包裝時所佔的數量或體積，並由大至小依次排列。

● 菓子類屬薯片類，但由於有別於一般薯片的營養標籤，總脂肪含量不多於百分之三，且含豐富的天然糖份，所以屬菓子類營養標籤制度不適用於菓子類。

不附營養標籤的食物

不附營養標籤的即食食品

食品類別	「少鹽為佳」的小食 產品符合以下「少鹽為佳」的小食條件， 或符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「限量選擇」的小食 產品不符合「少鹽為佳」的小食條件， 但符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「適宜選擇」的小食 產品符合以下 適宜選擇。
穀物類	- 夾心餅 - 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸芋條、薯片、薯片卷、薯片餅、含添加劑的菓醬多士、蛋糕	- 甜味化 - 塗上脂肪及糖的菓醬多士 - 火腿三文治 - 吞拿魚少鹽三文治 - 塗上不含反式脂肪酸的植物牛油的多士	- 白麵包、全麥麵包、捲子包、花卷、薯多士、菓醬三文治 - 吞拿魚少鹽三文治 - 塗上不含反式脂肪酸的植物牛油的多士
蔬菜類	- 牛油果類	-	- 新鮮蔬菜，例如車厘品 - 田園沙律 (可配上少量鹽及醬料) - 松露菜
水果類	-	- 含添加糖份的乾果	- 新鮮水果 - 無添加糖份的乾果
肉、魚、蛋 及代乳食品	- 油炸的內臟食物，例如炸雞、薯、炸魚粉、炸魚蛋	- 乾肉類 - 鬆點心、例如餃子、燒賣	- 松露雞翼 - 松露雞腿
薯片類	-	- 含添加糖份的薯片	- 乾燒臘味薯片
奶品類	-	-	-
其他食品	-	-	-

*1 千卡 = 4.2 千焦

P. 30

飲品

飲品

飲品類別	「少鹽為佳」的小食 產品符合以下「少鹽為佳」的小食條件， 或符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「限量選擇」的小食 產品不符合「少鹽為佳」的小食條件， 但符合以下「少鹽為佳」的小食條件。	「適宜選擇」的小食 產品符合以下 適宜選擇。
牛奶 (包括以牛奶為主的乳類飲品)*	每 100 毫升 - 糖份 >5.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
乳類飲品* - 豆漿	每 100 毫升 - 糖份 >5.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克
果汁	每 100 毫升 - 糖份 >10.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 >3.0 克 至 <20.0 克 - 糖份 >4.0 克 至 <15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 <500 毫克	每 100 毫升 - 糖份 <3.0 克 - 鈉質 <120 毫克

*1 千卡 = 4.2 千焦

● 以牛奶為主的乳類飲品，其產品所含的牛奶成分佔成分表首位。

● 可選「成分」表判斷食品是否含有添加的糖、鹽或脂肪。按法例規定，食物標籤上的「成分」，又稱「配料」或「成分組合」，「配料」或「成分組合」的字樣，會按各成分於包裝時所佔的數量或體積，並由大至小依次排列。

● 乳類飲品包括牛奶成分表成分表首位的乳類飲品。

P. 31

P. 27 - 29

運用營養標籤

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或每 100 毫升	
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克

1

7

- 1+7
(能量加7種指定標示營養素)
- 以每100克或每食用分量標示
- 1千卡 (kcal)
≈ 4.2千焦 (kJ)

新版網上工具：至「營」小食站



主頁 > 至營學校認證計劃 > 至「營」小食站

至「營」小食站

- 計劃簡介
- 健康飲食政策
- 午膳安排及監察
- 小食安排及監察
- 至「營」小食站**
- 小食分析
- 我的報告
- 常見問題
- 有「營」小食資料庫
- 活動宣傳物資及教材

至「營」小食站是按衛生署編制的《學生小食營養指引》，為附營養標籤的預先包裝小食進行營養分類，以便使用者選擇健康的小食。

營養分類

小食按其營養質素分為以下類別：

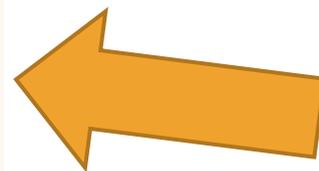
- 「**適宜選擇**」的小食：含較少脂肪、鹽和糖的小食，鼓勵學生選擇此類小食。
- 「**限量選擇**」的小食：含較多的脂肪、鹽或糖，建議學生限制進食次數。
- 「**少選為佳**」的小食：指脂肪、鹽或糖含量高的食物，以及含咖啡因或甜味劑的食物（此限制只適用於小學生），建議學生少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長。

分量

至「營」小食站就小食獨立包裝的分量作出分析，建議每次進食的小食分量不宜多於125千卡（525千焦）熱量，飲品方面則以250毫升或以下為佳。

小食分析

輸入產品資料，即時為小食作出營養分析。



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





Nutrition Information 營養資料		
	Per 100g 每100克	Per serving 每食用分量
Energy 能量	69kcal / 千卡	88kcal / 千卡
Protein 蛋白質	5.5g / 克	5.5g / 克
Total Fat 總脂肪	1.9g / 克	2.7g / 克
Saturated Fat 飽和脂肪	1.3g / 克	1.8g / 克
Carbohydrates 碳水化合物	0.1g / 克	0.1g / 克
Sugars 糖	7.5g / 克	10.5g / 克
Sodium 鈉	4.6g / 克	6.4g / 克
	61mg / 毫克	85mg / 毫克

至「營」小食站

Healthy Snack Checker

香港營養學會
有「營」小食資料庫

Hong Kong Nutrition Association
Database of Prepackaged Snacks

輸入產品資料，
即時為小食作出營養分類

Nutrition Information 營養資料		
	Per 100g 每100克	Per serving 每食用分量
Energy 能量	69kcal / 千卡	88kcal / 千卡
Protein 蛋白質	5.5g / 克	5.5g / 克
Total Fat 總脂肪	1.9g / 克	2.7g / 克
Saturated Fat 飽和脂肪	1.3g / 克	1.8g / 克
Carbohydrates 碳水化合物	0.1g / 克	0.1g / 克
Sugars 糖	7.5g / 克	10.5g / 克
Sodium 鈉	4.6g / 克	6.4g / 克
	61mg / 毫克	85mg / 毫克

小食分析

輸入產品資料，
即時為小食作出營養分類

如何使用
至「營」小食站？

第一步：選擇類別

食品

穀物類 例子：餅乾、薯條、豆 餐粉、即食麵	蔬菜類 例子：蔬菜、青豆、豆 莢片	水果類 例子：乾果、罐裝水 果、水果片	肉、魚、蛋及代替 品 例子：魚肉鬆、牛肉夾 碎肉鬆、煎魚鬆、豆腐 花
果仁類 例子：杏仁、花生、腰 果	菓子 例子：糖漿、果醬、果 糖	奶品類 例子：乳粉、芝士、不 含脂肪乳粉	其他食品 例子：糖漿、果醬、 薯片、糖條

飲品

牛奶 例子：牛奶、煉乳、 奶、糖漿、以「牛 奶」為單位成分的乳 粉	乳類飲品 例子：「牛奶」成分不 在單位成分的乳類飲 品	豆漿 例子：原味豆漿、黃豆 豆漿、煉乳味豆漿	中式 / 草本飲品 例子：糖漿、薑糖、 茶、薑糖
果汁 例子：橙汁、蘋果汁、 櫻桃汁	蔬菜汁 例子：番茄汁、菠菜 汁、蘿蔔汁	其他飲品 例子：運動飲品、汽 水、冰奶、杏仁奶	

第二步：營養資料

食物類別 穀物類

食物名稱*

獨立包裝分量* 克

營養資料 每 克提供

熱量* kcal / kJ

總脂肪* 克

糖* 克

鈉* 毫克

膳食纖維* 克

含咖啡因 是

含甜味劑 (代糖) 是

成分

製造商 / 代理商

*必須填寫

新版網上工具：至「營」小食站



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

小食分類和營養分析

營養分析

餅乾

每獨立包裝含50克

該獨立包裝小食是否適合在學校供應？

- 小學：適合
- 中學：適合



請注意

- 建議每次進食分量不宜多於125千卡或525千焦，即不多於4.2包獨立包裝

小食營養分類

適宜選擇

含較少脂肪、鹽和糖的小食

- 此包裝提供了30千卡熱量



營養資料

每100 克

熱量	60 千卡
總脂肪	1 克
糖	2 克
鈉	50 毫克
膳食纖維	0 克

成分

製造商 / 代理商

← 上一步

加入報告

我的報告

🏠 返回首頁

新版網上工具：至「營」小食站



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

加入報告

營養資料	每100克
熱量	60千卡
總脂肪	1克
糖	2克
鈉	50毫克
膳食纖維	0克

成分

製造商 / 代理商

[← 上一步](#) [加入報告](#) [我的報告](#) [返回主頁](#)



我的報告

「適宜選擇」的小食
「限量選擇」的小食
「少選為佳」的小食

小食名稱	圖片	營養資料 (每100克 / 毫升)				小食營養分
		總脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)	
餅乾		1	2	50	0	適宜選擇

* 建議是根據使用者所提供的營養資料而訂定的。

備註：

- 小食的分量不宜多於125千卡 (525千焦) 熱量，飲品方面則以250毫升或以下為佳。
- 不建議向小學生提供含咖啡因或甜味劑的小食和飲品。
- 由於產品的營養標籤不時更新，故此建議使用者於購買小食時按照包裝上的營養資料核實小食的分類。

[返回主頁](#) [清除報告](#) [列印報告](#) [匯出報告](#)

新版網上工具：至「營」小食站

匯出報告



我的報告

- 「適宜選擇」的小食
- 「限量選擇」的小食
- 「少選為佳」的小食

小食名稱	圖片	營養資料 (每100克 / 毫升)				小食營養分
		總脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)	
餅乾		1	2	50	0	適宜選擇

*此建議是根據使用者所提供的營養資料而訂定的。

備註：

- 小食的分量不宜多於125千卡 (525千焦) 熱量，飲品方面則以250毫升或以下為佳。
- 不建議向小學生提供含咖啡因或甜味劑的小食和飲品。
- 由於產品的營養標籤不時更新，故此建議使用者於購買小食時按照包裝上的營養資料核實小食的分類。



至「營」小食站 - 我的報告										
1										
2	日期:2022年9月13日									
3	時間:11:29									
4	小食營養分類									
5	「適宜選擇」的小食：含較少脂肪、鹽和糖的小食，鼓勵學生選擇此類小食。									
6	「限量選擇」的小食：含較多的脂肪、鹽或糖，建議學生限制進食次數。									
7	「少選為佳」的小食：指脂肪、鹽或糖含量高的食物，以及含咖啡因或甜味劑的食物（此限制只適用於小學生），建議學生少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長。									
8										
9		營養資料 (每100克 / 毫升)								
10		總脂肪 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)	膳食纖維 (克)	小食營養分類	獨立包裝分量及熱量	是否含有咖啡因 / 甜味劑 (代糖) ?	該獨立包裝小食是否適合在小學供應?*	該獨立包裝小食是否適合在中學供應?*
11	1	1	2	50	0	適宜選擇	50克 30千卡	沒有	適合	
12	*此建議是根據使用者所提供的營養資料而訂定的。									
13										
14	備註：									
15	•小食的分量不宜多於125千卡 (525千焦) 熱量，飲品方面則以250毫升或以下為佳。									
16	•不建議向小學生提供含咖啡因或甜味劑的小食和飲品。									
17	•由於產品的營養標籤不時更新，故此建議使用者於購買小食時按照包裝上的營養資料核實小食的分類。									
18										

小食是否適合 於學校內出售

取決於：

1. 小食營養分類
2. 每獨立包裝的分量



營養分析

餅乾
每獨立包裝含50克

該獨立包裝小食是否適合在學校供應？

- 小學：適合
- 中學：適合

⚠ 請注意

- 建議每次進食分量不宜多於125千卡或525千焦，即不多於4.2包獨立包裝

小食營養分類
適宜選擇
含較少脂肪、鹽和糖的小食

- 此包裝提供了30千卡熱量



其他食品（不附營養標籤）

不附營養標籤 的食物

不附營養標籤的即食食品

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡*熱量。

食品類別	「少選為佳」的小食	「限量選擇」的小食	「適宜選擇」的小食
	脂肪、鹽或糖含量高的小食	含較多脂肪、鹽或糖的小食	含較少脂肪、鹽和糖的小食
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> 夾心餅 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬菇 塗上牛油、煉奶、含添加糖的果醬多士 蛋糕 	<ul style="list-style-type: none"> 原味餅乾 塗上無添加糖的果醬多士 火腿三文治 	<ul style="list-style-type: none"> 白麪包、全麥麪包、提子包 花生醬多士 雞蛋三文治 吞拿魚沙律三文治 塗上不含反式脂肪的植物牛油的多士
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> 牛油粟米 	—	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮蔬菜，例如車厘茄 田園沙律（可配上少量的沙律醬）
水果類	—	<ul style="list-style-type: none"> 含添加糖分的乾果 	<ul style="list-style-type: none"> 恰粟米 新鮮水果 無添加糖分的乾果
肉、魚、蛋及代替品	<ul style="list-style-type: none"> 油炸的內類食物，例如炸雞翼、炸魚柳、炸魚蛋 	<ul style="list-style-type: none"> 豉油雞翼 蒸點心，例如餃子、燒賣 	<ul style="list-style-type: none"> 炒雞蛋
果仁類	—	<ul style="list-style-type: none"> 含添加糖的果仁 	<ul style="list-style-type: none"> 乾焗原味果仁
栗子	—	—	—
奶品類	—	—	—
其他食品	—	—	—

*1 千卡 ≈ 4.2 千焦

P. 30

12. 附件

附件一：小食建議供應分量

縱使是較健康的小食，過量進食也會影響學生正餐的胃口，並會令他們吸收過多的熱量而增加體重；故建議每次出售小食的分量不宜多於 125 千卡*熱量，飲品方面則以 250 毫升或以下為佳。

下表列出提供約 125 千卡的小食分量，若小食部出售自製或散裝的小食時亦可參考以下的建議供應分量。

食物類別	建議供應分量
穀物類	
餅乾	3-4 塊長方形，4-6 塊圓形
早餐穀物片（不包括牛奶）	1 碗
芝士多士	1 片方包配 1 片較低脂芝士
花生醬多士	1 片方包配 1½ 茶匙花生醬
果醬多士	1 片方包配 1½ 茶匙無添加糖的果醬
火腿三文治（一款餡料）	½ 份，1 片方包配 ½ 件火腿
雞蛋三文治（一款餡料）	½ 份，1 片方包配 ½ 隻雞蛋
吞拿魚沙律三文治（一款餡料）	½ 份，1 片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類	
車厘茄	1 碗
粟米粒	¼ 碗
田園沙律	1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬）
用作三文治餡料的蔬菜	不限
純蔬菜汁	¼ 杯
水果類	
水果塊	¼ 碗
提子乾	1 湯匙
西梅乾	1 湯匙
杏脯	4 件
脫水水果片	¼ 碗
純果汁	¼ 杯
肉、魚、蛋及代替品	
雞蛋	1 隻
豉油雞翼	1 隻
蒸燒賣	3-5 件
蒸餃子	2-3 隻
乾焗原味果仁	2 湯匙

*1 千卡 ≈ 4.2 千焦

1 茶匙 ≈ 5 毫升，1 湯匙 ≈ 15 毫升，1 杯 ≈ 240 毫升，1 碗 ≈ 250 至 300 毫升

資料來源：食物環境衛生署食物安全中心、美國農業部轄下的營養素資料實驗室

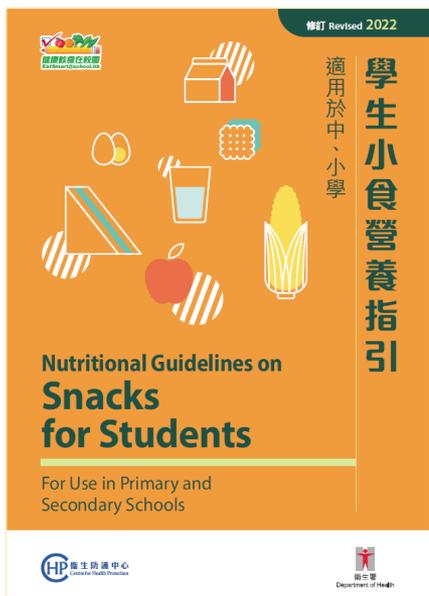
P. 26



監察必備工具



「至『營』小食站」網頁



《學生小食營養指引》

2021年9月修訂

學校小食營養監察表格

甲部：基本資料

學校名稱：	監察日期：
小食供應商名稱：	評核人員姓名：
小食供應種類： <input type="checkbox"/> 學校小食部 <input type="checkbox"/> 自動售賣機 <input type="checkbox"/> 其他 (可填多於一項)	

> 評核前應先參閱衛生署「至「營」小食站」網頁的使用指引。
 > 於下表填上所有校內有售的食品及飲品，並在適當的表格內填上相關資料及加上✓/×號。
 > 如表格空間不足，請另行附頁。

學校小食供應準則：
 *「營養分類」：學校只宜提供「適宜選擇」或「限量選擇」類別的小食，不應提供「少攝為佳」的小食(含有咖啡因¹或甜味劑的小食和飲品並不建議提供給小學生)；及
 *「分量」：小食的分量不宜多於125千卡(525千焦)；飲品則以250毫升或以下為佳。

乙部：預先包裝小食(附營養標籤產品適用)

食品/飲品名稱	營養分類(G/Y/R) ²	營養分類(只適用於小學) ³		分量		符合供應準則	備註
		不適宜選擇(只適用於小學)	少攝為佳	每獨立包裝提供之熱量(食品適用)或容量(飲品適用)	每罐/每瓶/每盒(千卡)		
1. (菓子) ABC 煉乳餅	Y	✓		108		✓	
2. (菓子) QRS 煉乳餅	G	×		0		×	
3. (菓子) XYZ 煉乳餅	G	✓		236		✓	
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

¹ 含有咖啡因的飲料包括：奶茶、紅茶、綠茶；亦包括了甜味劑的飲品。
² 適宜選擇，可標為(G)；「限量選擇」，可標為(Y)；「少攝為佳」，可標為(R)。
³ 不適宜選擇，可標為(G)；「少攝為佳」，可標為(Y)。

2021年9月修訂

丙部：預先包裝小食(不附營養標籤產品適用)

食品/飲品名稱	營養分類(G/Y/R) ²	營養分類(只適用於小學)		符合供應準則	備註
		不適宜選擇(只適用於小學)	少攝為佳		
1. (菓子) 檸檬芝士三文魚	G	✓		半磅	✓
2. (菓子) 蘋果(粒, 不食皮)	G	✓		半磅	✓
3. (菓子) 蘋果(切片)	Y	✓		一杯	✓
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

² 適宜選擇，可標為(G)；「限量選擇」，可標為(Y)；「少攝為佳」，可標為(R)。
³ 不適宜選擇，可標為(G)；「少攝為佳」，可標為(Y)。
⁴ 《學生小食營養指引》附帶的「小食營養標籤分類」列出了125千卡路里的預先包裝小食分量。

2021年9月修訂

學校小食供應意見表

學校名稱： 負責老師： 聯絡電話：	小食供應商名稱： 負責人： 意見提交途徑： <input type="checkbox"/> 傳真(傳真號碼：_____) <input type="checkbox"/> 電郵 <input type="checkbox"/> 郵遞 <input type="checkbox"/> 直接交予小食部負責人(姓名：_____)
-------------------------	---

附件：
 學校小食營養監察表格
 學校小食營養監察計劃表

本校於_____ (日期) 進行小食供應監察(請參考附上之「學校小食營養監察表格」)，意見如下：

滿意現時的小食供應情況：
根據監察結果，貴公司沒有提供由衛生署《學生小食營養指引》界定為「少攝為佳」的食品或飲品(即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量高的小食，以及食物碎屑或甜味的食物(此限制只適用於小學生))，或供應分量超出建議範圍的小食。

小食供應的情況有待改善：
根據監察結果，貴公司沒有提供由衛生署《學生小食營養指引》界定為「少攝為佳」的食品或飲品(即營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量高的小食，以及食物碎屑或甜味的食物(此限制只適用於小學生))，或供應分量超出建議範圍的小食。監察結果及有關小食名稱及資料可參閱本函附件。本校要求貴公司由_____ (日期) 起停止在本校範圍供應附件內被列為不符合供應準則的食品或飲品。

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小食供應的安排，謝謝！

負責老師簽署：_____ 日期：_____

學校小食供應意見表

學校小食營養監察表格

誰人用？何時用？



- 委派兩位老師或家長
- 每學年至少兩次為小食部和自動售賣機出售的所有貨品評估

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

齊來參與「至『營』學校認證計劃」!
Let's Participate in the EatSmart School Accreditation Scheme!

參與「至『營』學校認證計劃」的學校，現可向衛生署索取物資，以進行有關推廣健康飲食的活動！
Schools participating in the EatSmart School Accreditation Scheme can now obtain materials from the Department of Health for conducting activities to promote healthy eating!



最新消息

消息	日期
「日行萬步」步行挑戰	2023年10月12日
2023/24學年「健康飲食在校園」營養培訓工作坊	2023年10月5日
2024「開心果月」- 現正接受報名	2023年10月3日
健康飲食在校園 - 校園快訊 (2023年10月號)	2023年10月3日
《學生午膳營養指引》已經更新	2023年9月1日
「至『營』學校認證計劃」- 現正接受物資索取申請	2023年9月1日
「學校午膳食品分類表」已經更新	2023年9月1日
健康飲食在校園 - 校園快訊 (2023年9月號)	2023年9月1日
校園食安心 (由食物安全中心提供)	2023年8月23日
更多消息	

快速連結

[指引及參考文件](#) | [活動及工作坊](#)

[選擇午膳供應商](#) | [資源中心](#)

[相關連結](#) | [聯絡我們](#)



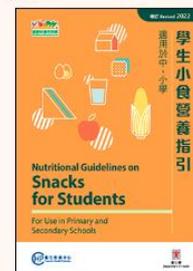
至『營』學校認證計劃
EatSmart School Accreditation Scheme

主頁 > 至『營』學校認證計劃 > 小食安排及監察 > 指引及參考文件

指引及參考文件

- 計劃簡介
- 健康飲食政策
- 午膳安排及監察
- 小食安排及監察
- 指引及參考文件
- 相關工具
- 至『營』小食站
- 活動、物資及教材
- 校園
- 工作坊
- 頒獎禮

指引



學生小食營養指引



學校小食營養監察簡易手冊

其他參考資料

- 教育局「學校膳食安排指引」

首要目標

小食部／自動售賣機
不供應「少選為佳」的小食



邁向

小食部／自動售賣機／學生自攜小食
「適合供應」的小食中
以「適宜選擇」的小食
取代「限量選擇」的小食

最終目標

如何實踐學校目標

小食部

- 多出售天然新鮮的食物

自動售賣機

- 由於較健康的預先包裝食物的選擇較少，考慮減少產品的數目



「健康飲食在校園」運動升級版

校園至「營」
特工計劃



至「營」學校認證計劃

認證機構：	衛生署
合辦機構：	教育局
認證對象：	全港小學及特殊學校
認證有效期：	<ul style="list-style-type: none">• 三年*• 學校須每年應衛生署之邀請確認繼續執行認證要求的相關措施，以維持有效的認證

*註：

2022/23 學年特別安排：四年 (因應2019冠狀病毒病於2019/20學年爆發以來對學校的午膳供應和飲食安排均有不同程度的影響，認證計劃作出的相應特別安排)

認證計劃喜獲世衛獎項

2012年10月，認證計劃獲世界衛生組織西太平洋地區辦公室頒發**特別嘉許獎項**，以表揚計劃對推動及建設健康城市所作出的貢獻。



認證要求

學校行政
措施

符合基本
營養要求
的午膳

符合基本
營養要求
的小食

教學及
宣傳

參加至「營」學校認證計劃的進程



	要求	項目
第一階段: 基本認證	在各項校園健康飲食項目上達到一定水平	✓制定校園健康飲食政策 ✓提供符合基本營養要求的午膳 ✓提供符合基本營養要求的小食 ✓推行校內教育及宣傳
第二階段: 優質認證	在各項校園健康飲食項目上達到更高水平	✓提供符合優質認證的健康午膳 ✓提供符合優質認證的健康小食
最終目標	基本認證 + 優質認證 ↓ 至「營」學校	



優質午膳及優質小食認證的評核可分別辦理

https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6102

「至『營』學校認證計劃」



	截至2023年10月31日
基本認證	33
至「營」學校	103
參與學校總數	296

eatsmart_school@dh.gov.hk

如需要援手，
請與我們的隊伍聯絡！



健康飲食在校園
EatSmart@school.hk

