學校午膳減鹽計劃

午膳供應商篇

長期進食高鈉食物會增加患上慢性疾病（如高血壓、心血管疾病和中風）的風險。
衞生署推行了「學校午膳減鹽計劃」，期望以循序漸進的方式，逐步減低學童午膳的鈉含量。

製作健康午膳小錦囊

① 餐單設計的原則

- 不提供鈉含量極高（超過1200毫克）的餐款
- 餐款以鈉含量不高於500毫克為目標

② 預備食材時

- 減少使用加工、醃製或現成食材（如香腸、現成點心）
- 與食物供應商商討對策，如使用減鈉配方的食材或醬汁（如減鹽麪包、減鹽豉油）
- 使用天然無調味的肉類和蔬果
- 加入高纖食材

③ 烹煮和調味時

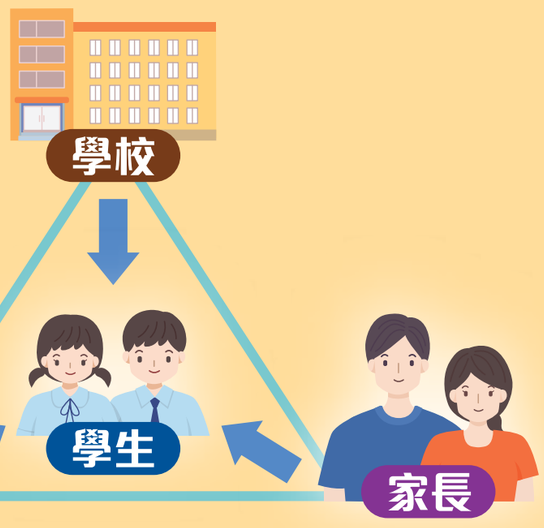
- 減少使用鹽及高鈉的調味料，尤其是在烹調粉麪時
- 以天然香料入饌（如薑、蔥、蒜）
- 用新鮮蔬果自製芡汁（如番茄汁、南瓜汁）

④ 分份時

- 減少醬汁分量、醬汁另上
- 穀物類、蔬菜類和肉類及代替品佔餐盒容量的比例為 3：2：1
- 每份午膳必須提供至少1份蔬菜

加強午膳生產過程的品質控制：

- 確保所有員工嚴格跟從既定的程序
- 定期檢視不同廠房或生產線的工作安排和程序是否一致
- 定期委託認可化驗所進行午膳樣本測試，並作出適當的調整



要令校園環境更有利健康飲食，實有賴學校、午膳供應商和家長攜手合作，一同為下一代的健康把關！

「健康飲食在校園」運動

「學校午膳減鹽計劃」

「學校午膳減鹽計劃」午膳供應商篇（短片）

「學校午膳減鹽計劃」午膳供應商篇（海報）

健康飲食在校園 EatSmart@school.hk

衞生防護中心 Centre for Health Protection

衞生署 Department of Health

二零二五年製作 Produced in 2025