

## 午膳供應指引

### 量的要求

理想均衡的午膳須為學生提供約每天所需三分之一的營養素。根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵)、蔬菜和肉類(及其代替品)佔飯盒容量的比例應是三比二比一。

中學生的午膳建議分量 食物類別	女學生 中一至中二的男學生	中三或以上的男學生
五穀類	最少5份	最少8份
蔬菜類	最少1 ½ 份	最少2份
肉、家禽、魚、蛋和豆類	2至2 ½ 份	2 ½ 至3份
水果類 <sup>3</sup>	最少1份	最少1份
脂肪和油類 (在處理和烹調食物時 所添加的脂肪和油分)	最多2份	最多2份

中學生正處於發育階段，無論生理需要、體能活動量各有不同，熱量需求差異頗大。學生可參考以上建議選擇午膳分量，若用膳後，仍有肚餓感，可額外進食五穀和蔬菜；或另行選擇較合適的午膳分量。

建議午膳供應商與學校共同商討午膳供應協議，供學生添補五穀和蔬菜或自行選擇較合適的午膳分量。

建議學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。鼓勵午膳供應商供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排。

### 質的要求

午膳餐盒及隨餐附送食物的質素。指引的主要目的是防止學生進食過量的脂肪、糖和鹽分。

## 優良模式

為使學生增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避免攝取過多熱量及導致營養失衡，午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

優良模式的內容
每天供應蔬菜
只採用少量健康且不經氫化的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調
所有可見的動物脂肪（肥肉）及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除
不供應甜品

## 鼓勵多供應的食品

進食足夠膳食纖維有助降低某些健康問題的風險，例如肥胖、心血管病等；因此，如午膳供應商每天供應多於一款的五穀類，則每天須在最少一款午膳款式中選取下列食物類別，作為用料；如午膳供應商每天只供應一款五穀類，則以每週五個上課天計，須在最少兩個上課天提供下列食物類別：

鼓勵多供應的食品類別
全穀麥或添加蔬菜的五穀類

由於學生的發育及成長需要大量鈣質，鼓勵午膳供應商多選鈣質豐富的食物作用料。可是，由於適合製作午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應多為子女於午膳以外的時段供應鈣質豐富的食物。

## 限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於兩個上課天向學生提供屬於限制供應類別的食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）：

限制供應的食品詳情
添加了脂肪、油分的五穀類 <sup>4</sup>
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
全脂奶品類
加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品
高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 <sup>5</sup>

### 強烈不鼓勵供應的食品

所有午膳款式不應加入下列食品，以減低學生總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪）、鹽及糖分的攝取量：

強烈不鼓勵供應的食品詳情
油炸食物
添加了動物脂肪（如：牛油）及植物性飽和脂肪（如：椰油、椰漿、棕櫚油）的食物
添加了反式脂肪（如：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油）的食物
「少選為佳」的飲品（如：汽水、果味飲品、乳酪飲品） <sup>6</sup>
鹽分極高的食品（如：鹹魚和鹹蛋）

資料來源：

1. “Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases”, Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, WHO Technical Report Series, No.916 (TRS 916) Available at [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf)
2. Chinese Nutrition Society. *Recommended Nutrient Intakes (RNIs) of energy and protein and percentage of energy from fat, Chinese Dietary Reference Intakes (DRIs)*. May 2001.
3. 6-12 years old Food Pyramid, Department of Health, HKSARG. Available at : [http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition\\_details.asp?id=2408&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2408&HTMLorText=0)
4. 12-18 years old Food Pyramid, Department of Health, HKSARG. Available at : [http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition\\_details.asp?id=2409&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2409&HTMLorText=0)