小學午膳營養指引

食物類別	小一至小三學童的建議分量	小四至小六學童的建議分量	一個食用分量的例子
五穀類	最少 4 份	最少 5 份	➢ 白飯（煮熟）= 1/5 碗 = 40克 ➢ 河粉（煮熟）= 1/5 碗 = 40克 ➢ 蛋麵（煮熟）= 1/4 碗 = 40克 ➢ 意粉或通粉（煮熟）= 1/3 碗 = 50克 ➢ 方包（去皮）= 1/2 片 = 20克
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	➢ 未經烹調的葉菜（如：生菜）= 1 碗= 55克 ➢ 煮熟的葉菜（如：白菜、菠菜） = 1/2 碗 = 85克 ➢ 煮熟的瓜類（如：冬瓜、脆玉瓜） = 1/2 碗 = 90克 ➢ 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80克
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份	➢ 牛、豬、雞或魚肉（煮熟）= 4 片 = 40克 (與1 乒乓球的大小相約) ➢ 蝦（煮熟）= 8 隻小型 = 40克 ➢ 雞蛋（全隻煮熟） = 1 隻大型= 50克 ➢ 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85克 ➢ 煮熟的豆類（如：扁豆、腰豆） = 1/2 碗 = 90克
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份	➢ 橙（連皮）= 1 個中型 = 130克 ➢ 蘋果（連皮）= 1 個中型= 106克 ➢ 香蕉（連皮） = 1/2 條大型 = 68克 ➢ 提子 = 1/2 碗 = 80克 ➢ 鮮榨橙汁 = 3/4 杯 = 180毫升 ➢ 無添加糖分的果乾（如：提子乾）= 1/2 盒 = 20克
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	➢ 植物油（如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油）= 1 茶匙 = 4.5克 ➢ 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬） = 1 湯匙 = 15克

* 備註一：建議學童於午膳攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果

備註二：1 杯或 1 碗 = 240 毫升

(節錄自「小學午膳營養指引」附頁)