

**大埔崇德黃建常紀念學校**  
**2012/2013 年度 午膳監察委員會**  
**「吃得健康」—健康午膳/小食行動**

(2012/2013 年度第十三號)

親愛的家長：

您好！近年本港人口超重問題日益嚴重，學生出現超重情況亦十分常見，而健康飲食乃預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學童健康成長的重要因素。有見及此，本校一直貫徹執行「吃得健康」—健康午膳/小食行動，透過建立良好的飲食文化，為學童提供健康午膳和小食(附件一)，及加強營養教育等策略，改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

以下將初步介紹本校推行午膳之措施，當中包括目的、監察及注意事項等，務求使各位家長安心讓子女在校內享用健康的膳食。

- 目的：
  1. 從小培養均衡營養及健康飲食習慣；
  2. 學習照顧自己、與同學相處等技能；
  3. 養成多吃水果的習慣。
- 統籌及監察：午膳監察委員會（由校長、教師及家長教師會代表組成）
- 午膳供應商：盈信膳食天地
- 特點：
  1. 午膳餐單由註冊營養師審批，保證食物的營養價值；
  2. 每天提供水果，鼓勵同學養成吃水果的習慣；
  3. 採用之餐具合乎環保原則；
  4. 午膳後，學生須負責自行將食具擺放於指定地點，讓學生學習照顧自己；
  5. 午膳後，同學須將食具自行拿回家清洗，並於翌日帶回學校使用。
- 午膳需注意事項：
  1. 開始留校午膳日期：九月十日(星期一)  
☆如訂購供應商之午膳：請填妥餐單，並於5/9(三)或以前交回本校詢問處的收集箱內。
  2. 學生午膳時間為下午12時50分至下午1時25分；
  3. 家長可自行送飯予貴子弟，詳情如下：
    - a. 時間為正午12時至下午12時30分；
    - b. 家長須依時將飯盒送到學校詢問處指定位置，在飯盒上清楚寫上學生的姓名及班別，以便工友能準時及準確送到課室交予學生；
    - c. 飯盒必須妥善包裝，避免打翻，並放於食物袋內；
    - d. 家長必須同時為學生準備餐具及膠檯墊；
    - e. 為配合安全及環保原則，請避免使用玻璃器皿及用完即棄飯盒；
    - f. 熱湯、熱粥等容易產生危險的食物，本校亦不鼓勵；
    - g. 所送的食物希望以健康為原則(附件二)，快餐(漢堡包、薯條等)及汽水均不宜進食；
    - h. 為培養小朋友養成良好的健康飲食習慣，希望家長每天為子女準備一個小水果及適量之蔬菜；
    - i. 為減輕學生負荷，以免影響學生脊骨發展，本校不建議學生自行攜帶午膳回校。

如有任何疑問，歡迎向健康促進組統籌潘寶玉主任查詢（電話26535565）。

我們相信，健康是生活的泉源，健康飲食習慣必須從小開始培養。就讓我們一起攜手合作，為孩子們「吃得健康、學得愉快」而努力！

大埔崇德黃建常紀念學校  
校長陳愛英  
二零一二年九月三日

\*註：選取供應商過程（由「午膳監察委員會」負責進行）

1. 搜集午膳供應商資料作參考以訂立評審範疇及準則；
2. 甄選午膳供應商進行招標；
3. 舉行試食會，並根據老師、學生及家長意見、食物的質和量評審、營運資料及行政安排之原則，按從校方及家長搜集之意見作出決定。

負責人：潘寶玉主任

## 小食建議食用分量

【附件一】

食物類別	每次食用分量
穀物類 餅乾 早餐穀物片(不包括牛奶) 粟米粒 芝士多士 花生醬多士 果醬多士 火腿三文治 雞蛋三文治 吞拿魚沙律三文治	3-4 塊長方形，4-6 片圓形 1 碗 約半碗 一片方包配 1 片較低脂芝士 一片方包配 1.5 茶匙花生醬 一片方包配 1.5 茶匙果醬 半份，一片方包配半件火腿 半份，一片方包配半隻雞蛋 半份，一片方包配 2 茶匙罐裝水浸吞拿魚和 1 茶匙沙律醬
蔬菜類 車厘茄 田園沙律 用作三文治餡料的蔬菜 純蔬菜汁	1 碗 1 碗（可添加不多於 1 湯匙的沙律醬） 不限 大半杯
水果類 水果塊 提子乾 杏脯 脫水水果片 純果汁	半碗 1 湯匙 4 件 半碗 大半杯
肉、魚、蛋及乾豆類 果仁類 雞蛋 豉油雞翼 蒸燒賣 蒸餃子 乾焗原味果仁	1 隻 1 隻 3-5 件 2-3 隻 2 湯匙

1 茶匙 = 5 毫升、1 湯匙 = 15 毫升、1 杯 / 碗 = 240 毫升

資料來源：食物安全中心、美國食物暨藥物管理局、衛生署「二加三」網頁  
 (<http://2plus3.chcu.gov.hk>)

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 白飯（煮熟）= 1/5 碗 = 40克</li> <li>➤ 河粉（煮熟）= 1/5 碗 = 40克</li> <li>➤ 蛋麵（煮熟）= 1/4 碗 = 40克</li> <li>➤ 意粉或通粉（煮熟）= 1/3 碗 = 50克</li> <li>➤ 方包（去皮）= 1/2 片 = 20克</li> </ul>
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 未經烹調的葉菜（如：生菜）= 1 碗 = 55克</li> <li>➤ 煮熟的葉菜（如：白菜、菠菜） = 1/2 碗 = 85克</li> <li>➤ 煮熟的瓜類（如：冬瓜、脆玉瓜） = 1/2 碗 = 90克</li> <li>➤ 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80克</li> </ul>
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 牛、豬、雞或魚肉（煮熟）= 4 片 = 40克（與1 乒乓球的大小相約）</li> <li>➤ 蝦（煮熟）= 8 隻小型 = 40克</li> <li>➤ 雞蛋（全隻煮熟）= 1 隻大型 = 50克</li> <li>➤ 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85克</li> <li>➤ 煮熟的豆類（如：扁豆、腰豆） = 1/2 碗 = 90克</li> </ul>
水果類	最少 1/2 份	最少 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 橙（連皮）= 1 個中型 = 130克</li> <li>➤ 蘋果（連皮）= 1 個中型 = 106克</li> <li>➤ 香蕉（連皮）= 1/2 條大型 = 68克</li> <li>➤ 提子 = 1/2 碗 = 80克</li> <li>➤ 鮮榨橙汁 = 3/4 杯 = 180毫升</li> <li>➤ 無添加糖分的果乾（如：提子乾） = 1/2 盒 = 20克</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 植物油（如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油）= 1 茶匙 = 4.5克</li> <li>➤ 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬） = 1 湯匙 = 15克</li> </ul>

\* 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）