

大埔崇德黃建常紀念學校

學校午膳安排指引

為配合全日制膳食及各學生安全及不影響其學習時間起見，校方作出以下午膳供應安排：

1)行政上的安排

- (一)成立午膳監察委員會(當中除了校長、兩位副校長、健康促進組兩位成員、三位訂購午膳的教師代表、一位家長教師會委員)，負責督導、統籌、改善及定時檢討膳食的安排
- (二)竭力為學生提供一個舒適清潔的用膳環境
- (三)給予學生充裕的午膳時間
- (四)教導學生用膳前洗淨雙手及用膳後清理地方
- (五)鼓勵教師及學生吸收更多有關食物衛生、營養、均衡飲食和個人健康的知識
- (六)在午膳時間進行巡視及有成員會監察午膳供應商的飯盒(每月監察 5 天)，以確保膳食安排恰當得宜
- (七)鼓勵家長可為子女準備飯盒，並幫助他們養成健康的飲食習慣

2)午膳供應

(一)午膳供應商的選擇

- 本校選擇之午膳飯盒會向持有食物製造廠牌照並獲得批准製造/配製飯盒的供應商訂購。本校會要求這些食物製造廠的持牌人出示文件，以證明他們的處所是持有牌照作特定的用途。當選擇適當的午膳供應商時，本校也會注意供應商裝載和運送食物的方法。
- 午膳供應商由午膳小組經審慎考慮、透過校長、全體老師、家長代表及學生代表參與試食後及評分選出的。
- 本校參照查詢或索閱由食物環境衛生署所發出最新的「獲准供應午餐飯盒的持牌食物製造廠」名單，有需要時會與分區環境衛生辦事處(深水埗區環境衛生辦事處 地址:九龍深水埗元州街 59-63 號元州街市政大廈 8 樓至 10 樓 傳真號碼：2748 6937 電話號碼：2748 6959)聯絡，或瀏覽以下網址：http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/licensing/licence-type.html

(二)食物成份

午膳飯盒的質素主要取決於所選擇的食物成份和烹調方法，故本校在選擇午膳上有以下的指引：

- 避免選用生的食物或煮熟後仍需涉及多重人手處理的食品
- 食物要能滿足學生的營養及熱量需要
- 會選用瘦肉和去皮的家禽，並常配以有葉蔬菜及水果
- 選擇以烤、蒸、煮沸、焗或少油快炒方法烹調的食物，盡量減低食物的脂肪含量
- 不會選用肥膩或經高度加工處理的食物
- 會確保所有食物成份都經煮熟

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：

1.每天供應蔬菜、水果
2.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
3.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
4.不供應甜品

另外，鼓勵多供應：全穀麥或添加蔬菜的五穀類；鈣質豐富的食物作用料。

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

1. 添加了脂肪、油分的五穀類
2. 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
3. 全脂奶品類
4. 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品
5. 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁

所有午膳款式不應加入「強烈不鼓勵供應的食品」，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

1. 油炸食物
2. 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
3. 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
4. 「少選為佳」的飲品 (如：汽水、果味飲品、乳酪飲品)
5. 鹽分極高的食品 (如：鹹魚和鹹蛋)

(三) 午膳飯盒或食具的物料

- 為配合香港的減少廢物運動，校方要求食物供應商使用可再用的餐盒，以減少大量被棄置到堆填區的餐具
- 於學期初，午膳供應商向每位訂購午膳的學生派發一套新餐具。用膳後，學生需回家後清洗，於翌日帶回學校進行午膳

3) 本校午膳安排

(一) 學校午膳時間為下午 12 時 50 分至 1 時 25 分。

(二) 所有學生需於校內與老師及同學共晉午膳，學生可選擇訂購午膳供應商的飯盒、自攜午膳或由家長送午膳到校。

(三) 需要本校託辦午膳的學生事宜

- 每日下午 12 時 50 分由午膳供應商供應午膳。
- 每月中旬每位學生將收到午膳訂購表，訂購與否家長可自由決定。
- 憑繳費單繳費。
- 如學生缺席，則該天之午膳費將退回，但須於該天早上十時前自行通知午膳代理商。
- 如學生對豆類、花生類、肉類等食物敏感，家長在選餐時須特別注意。
- 學生不可將剩餘之食物帶回家中，以免食物變壞而影響健康。
- 用後之餐具應帶回家徹底清洗。
- 特別安排：如有學生因參與校外活動並需於校外用膳，學生或負責該項活動教師需先通知班主任或校務處職員或午膳小組成員。

(四)自備午膳或乾糧之學生事宜

- 需使用保溫飯壺或餐盒盛載午餐，本校不會為學生翻熱食物。學生應使用塑膠飯壺或餐盒及餐具，切勿攜帶玻璃器皿、玻璃內膽之飯壺或鐵製之餐具回校，以免打破玻璃器皿或不慎以餐具弄破飯壺之玻璃內膽而發生危險。請為學生預備合適之午餐及水果，避免攜帶流質食物回校，以免因打翻造成意外。
- 自行預備午膳予學童的家長，請參考「小學生午膳營養指引」；午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和不含「強烈不鼓勵」的食品（例如：油炸食物【如麥當奴快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 3:2:1（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類）。本校教職員會經常留意學生午膳餐盒，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

(五)由家長送午餐之學生事宜

家長應在下午 12 時 30 分前將午餐送達學校地下校務處，學校將派員於該處收集，所有午餐必須放置於紙袋或膠袋內，袋面清楚註明學生姓名及班別，以便學校員工分發給有關學生。家長無需於午膳後取回午餐飯壺或餐盒，可讓學生於放學時自攜回家。

參考資料

- 1) 環境保護署 2008 學校推行環保午膳指引
https://www.wastereduction.gov.hk/chi/schools/green_lunch.htm
- 2) 食物環境衛生署 2006 公共服務 食物及公共衛生 → 海報 | 單張庫 → 如何確保學校午餐安全指引
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/safefood/library/lunch/1.html
- 3) 教育局 2009 通告第 17/2009 號 「學校膳食安排」
<http://www.edb.gov.hk/UtilityManager/circular/upload/EDBC/EDBC09017C.pdf>
- 4) 食物安全中心 2009 → 工作項目 → 食物安全重點控制系統 → 學校午餐飯盒安全面面觀
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_lunchbox_school.html
- 5) 衛生署 2008 中央健康教育組 健康地帶 運動與營養 印刷教材 有營有款健康午膳餐盒
http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2195&HTMLorText=0