

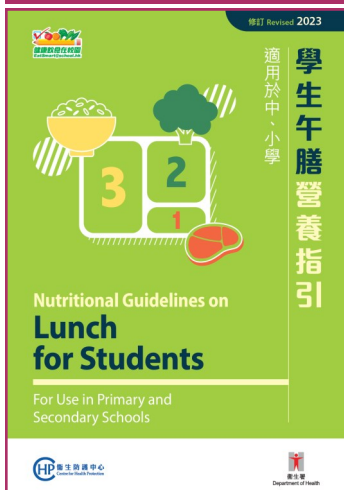
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2024年1月號

今期內容：

- ◇ 新春有「營」攻略 - 團年飯小錦囊
- ◇ 午膳減鹽你我做得到！
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」已經更新

熱點推介



《學生午膳營養指引》
(2023年修訂版)

活動預覽

1月至3月

- ◇ 2024「開心『果』月」繼續接受報名



新春有「營」攻略 - 團年飯小錦囊

農曆新年將至，家家戶戶都會聚首一堂享用一頓豐富的團年飯。然而，傳統的菜式一般都多肉少菜，而且味道較濃，所以我們特別為大家準備了兩個「團年飯小錦囊」，以作參考：

中菜小錦囊

- ◇ 遵從均衡飲食的原則，以穀物類為主，多菜少肉
- ◇ 肉類宜選瘦肉、去皮家禽、魚、海鮮、乾豆、非油炸乾豆製品等
- ◇ 烹調菜式時，宜採用少油快炒、蒸、焯、炆等低脂方法及以天然香料入饌
- ◇ 進食時，避免用醬汁拌飯及額外添加高鈉調味料，如蠔油、豉油、淮鹽



其實，健康又美味的菜式有很多選擇，大家可嘗試以下的小轉變：

由	改為
炒飯、炒麵	粟米粒拌糙米飯、菜粒湯飯、時菜湯麵
南乳炆豬手	肉鬆茄子、三色椒百合炒豬柳
紅燒腩肉	冬菇栗子炆瘦肉、腐竹炆瘦肉排
黑椒牛仔骨	蒜香洋蔥牛柳粒、番茄煮瘦牛肉片
炸子雞	白切雞、冬菇雲耳蒸雞（進食時去皮）
粟米汁燴炸魚塊	鯪魚球釀節瓜甫、陳皮香蔥蒸魚（少豉油）
椒鹽豆腐	雜菌豆腐粉絲煲、粟米豆腐蒸水蛋

盆菜小錦囊

- ◇ 選擇分量合適的盆菜，以免進食過量
- ◇ 選吃含有較多蔬菜（如西蘭花、冬菇）及較低脂肪的肉類及代替品（如家禽 [進食時去皮]、蝦、魷魚、蠔豉、非油炸枝竹）
- ◇ 額外準備一碟焯菜更佳
- ◇ 進餐時進食合適分量的穀物類（如紅米飯、清湯粉麵）
- ◇ 以多菜少肉為原則
- ◇ 避免用醬汁拌飯或粉麵



吳偏食提提你：聚會時，飲品宜選清水、無添加糖的檸檬水、清湯等。而飯後甜品首選當然是營養豐富的新鮮水果拼盤啦！

午膳減鹽你我做得到！

「鈉」（即鹽）是維持人體機能正常運作的必要元素，但攝入過量會增加患上高血壓、心血管疾病及中風的風險。學生應從小培養「少鹽」的飲食習慣，第一步可和同學們一同從學校午膳做起！

訂購由學校午膳供應商提供的午膳

家長可與子女一起從餐單中
挑選較健康的餐款：



吳偏食話你知：截至2023年12月31日，共有12間午膳供應商參與「學校午膳減鹽計劃」，向學生提供多元化的減鈉餐款。

- 多選以天然食材及較少醬汁製作的餐款，並於進食時減少用醬汁拌飯或粉麵；
- 少選含加工肉類（如火腿、香腸）、現成點心（如燒賣、珍珠雞）、醃製蔬菜（如雪菜、榨菜）及高鈉醬汁（如豉汁、葡汁）的餐款。

自備午膳

家長製作的午膳宜符合以下「量」及「質」的建議：



😊 「量」

- 穀物類（例如飯、麵）、蔬菜類和肉、魚、蛋及代替品佔餐盒容量的比例應是三比二比一

😊 「質」

- 以新鮮或非預先調味的冷藏瘦肉取代加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食材（如午餐肉、臘味、鹹蛋、梅菜）；
- 以天然香料或香草（如蔥、蒜、薑）取代高鈉調味料（如雞粉、照燒汁）調味；及
- 以新鮮蔬果製作芡汁（如鮮茄汁、南瓜汁）取代現成醬汁（如番茄意粉醬、咖喱汁）。



吳偏食提提你：

減少用鹽及高鈉調味料，都可以炮製出色香味俱全的健康午膳！

「學校午膳供應商資料庫」已經更新



要營造一個健康飲食的校園環境，學校、家長及午膳供應商均扮演著重要角色，缺一不可。為使校方及家長能更輕易地獲取午膳供應商的相關資料，衛生署於「健康飲食在校園」運動專題網頁設立了「學校午膳供應商資料庫」，供公眾查閱。資料庫已於2024年1月更新，歡迎瀏覽。同時，衛生署會繼續給予各方適切的建議及協助，以改善學校午膳的營養質素，攜手為學童的健康打好基礎。



主頁 > 學校午膳減鹽計劃 > 午膳供應商相關資料 > 學校午膳供應商資料庫

學校午膳供應商資料庫

計劃簡介	在此資料庫所發布的資料均由「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商」自願提供，一切填報資料的真確性均由有關的「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商」負責，並以填報日期當日情況為準。資料庫內容包括供應商名稱能否提供衛生署《學生午膳營養指引》所定的營養標準。
參與午膳供應商資料	
午膳供應商相關資料	有關的學校午膳供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有關的公司不再以「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造商」營運時，必須盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為載有最新資訊的平台：
選擇午膳供應商手冊	
學生午膳營養指引	
學校午膳供應商資料庫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香港特別行政區政府（下稱「政府」）在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期學校午膳供應商提供準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。 2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。 3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網站所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。
廚師營養培訓工作坊	
	本署歡迎學校午膳供應商隨時加入或退出此發布計劃，若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們（電郵地址：eatsmart_school@dh.gov.hk）。
	此中文免費條款為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，概以英文版本為準。
	學校午膳供應商聯絡資料 學校午膳供應商營養資料