

## 1.6 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

- a. 成立午膳管理組(當中除了教師代表外，更包括家長代表)，負責督導、統籌、改善及定時檢討膳食的安排
- b. 竭力為學生提供一個舒適清潔的用膳環境
- c. 給予學生充裕的午膳時間
- d. 教導學生用膳前洗淨雙手及用膳後清理地方
- e. 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
- f. 在午膳時間有成員會監察午膳供應商的飯盒，以確保膳食安排恰當得宜
- g. 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

#### a. 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。
- 午膳供應商是由午膳管理組經審慎考慮，從多方面搜集有關供應商的資料，例如參觀廠房及試食後評分選出的。
- 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，或瀏覽以下網址：

[https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Supplier\\_DB\\_contact\\_bi.pdf](https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Supplier_DB_contact_bi.pdf)

#### b. 食物成分

午膳飯盒的質素主要取決於所選擇的食物成分和烹調方法，故本校在選擇午膳方面有以下指引：

- 避免選用生的食物或煮熟後仍須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
- 會確保所有食物成分都經煮熟
- 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                                 |
| 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. 多選用天然食材、香草和香料來增加菜式味道                   |
| 5. 不供應甜品                                  |

- 此外，鼓勵多供應全穀麥或添加蔬菜的五穀類，以及鈣質豐富的食物作用料。
- 最多只可每周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)。
- 校內進行現場灼菜，以加強蔬菜的新鮮度。

限制供應的食品詳情：

1. 添加了脂肪、油分的五穀類(如：炒飯、炒麵)
2. 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉(如：牛腩、排骨、雞翼、雞脾及其他連皮的禽肉)
3. 全脂奶品類(如：全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶(包括較低脂淡奶))
4. 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品(如：叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、已調味的素肉、雪菜、酸瓜)
5. 高鹽分或高脂肪的醬汁或芡汁(如：甜酸汁、使用全脂奶品類及高鹽分調味料(例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬)所製成的醬汁或芡汁)

- 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(如：炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或雞脾、炸點心)
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)

c. 午膳飯盒或食具的物料

- 為配合香港的減少廢物運動，校方指定食物供應商使用可清洗的食具，以減少大量被棄置到堆填區的餐具
- 校方會督促學生在再使用前徹底清潔或消毒所有再用的食具
- 若情況只容許使用用完即棄飯盒，學校會要求食物供應商使用安全及適合包裝食物而又可降解的物料製成的盛器。

3. 本校午膳安排

- a. 學校午膳時間為下午 12 時 20 分至 12 時 50 分。
- b. 所有學生須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。
- c. 需要本校代辦午膳的學生事宜
  - 每日下午 12 時 20 分由午膳供應商供應午膳。
  - 每月中旬，每位學生會收到午膳訂購表，家長可自由決定訂購與否。
  - 憑繳費單往全港任何一間便利店 (7-Eleven、OK、Vango) 或華潤萬家超市繳交現金，並向店員取回整張繳費單及便利店收據，然後在背面寫上學校名稱、姓名、班別、學號。此外，亦可在以繳費靈(只須致電“18033”，根據電話錄音指示輸入繳費靈密碼→公司商戶編號“9350”→輸入“個人編號”→應繳款項→聆聽及記錄 6 位付款確認號碼於繳費單上。)
  - 如學生缺席，則該天之午膳費將退回，但須於該天早上 8:00-10:00 由家長致電通知午膳代理商。
  - 退款安排於下兩月餐單內扣除。
  - 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須要提早／延遲用膳或於校外用膳，負責該項活動的教師須先通知班主任或校務處職員，當校務處職員收齊名單後，會要求午膳供應商準備相等數量的飯盒予學生提早／延遲食用或退回款項。

#### d. 自攜午膳

- 須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，避免攜帶流質食物回校，以免因打翻造成意外。
- 班主任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。

#### 4. 由家長送午餐之學生事宜

家長應在下午 12 時 20 分的 30 分鐘前把午餐送達學校，交與大門口員工收集，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。

\*本校會將此指引交付午膳供應商作存檔之用。

#### 5. 參考資料

- 環境保護署→學校推行環保午膳指引  
[https://www.wastereduction.gov.hk/tc/schools/green\\_lunch.htm](https://www.wastereduction.gov.hk/tc/schools/green_lunch.htm)
- 如何確保學校午餐安全指引  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/school\\_lunches\\_ordered\\_a\\_re\\_safe.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunches_ordered_a_re_safe.pdf)
- 教育局通告第 17/2009 號「學校膳食安排」  
<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/life-wide-learning/eatsmart/edbc09017c.pdf>
- 食物安全中心→工作項目→食物安全重點控制系統→享用安全的學校午膳  
[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/school\\_lunchbox.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunchbox.pdf)
- 衛生防護中心 -> 飲食與營養 -> 健康午膳 321  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/exn\\_nutp\\_048b.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/exn_nutp_048b.pdf)