

午膳食品分類表

2017年6月修訂

類別	準則	食物例子
鼓勵多供應的食品 ¹ 如每天供應一款以上的穀物類，須每天在 <u>最少一款</u> 午膳款式中提供此類食品；如每天只供應一款穀物類，須每週 <u>最少兩個上課天</u> 向學生提供此類食品	● 全穀麥或添加蔬菜的穀物類，但不包括添加了薯仔、番薯和種籽果仁(如亞麻籽、芝麻等)的穀物	紅米飯、糙米飯、菜飯、五穀飯、粟米飯、蘑菇飯、麥包、薏米飯、蕎麥麵、菠菜麵、三色螺絲粉、藜麥
限制供應的食品 <u>每週(四或五個上課天)不多於兩個上課天</u> 向學生供應此類食品； 如一週只有兩至三個上課天，便不應多於一天供應； 如一週只得一個上課天，便不應供應	● 添加了脂肪、油分的穀物類 ● 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉 ● 全脂奶品類 ● 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品 ● 高糖分、鹽分或高脂肪醬汁或芡汁	炒飯 ² 、炒麵 ² 、油麵、薄餅(不含紅色食材) 牛腩、牛肋骨、排骨、豬頸肉、豬軟骨、連皮的雞、鴨和鵝(如雞翼、雞脾、雞槌等，但雞腳除外 ⁵) 全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、各種淡奶 玉子豆腐、叉燒、煙肉、鴨胸肉、火腿、香腸、午餐肉、牛丸、白魚蛋、貢丸、雪菜、榨菜、豆豉、素肉、蟹柳、五香豆干、現成點心(如燒賣、菜肉包、牛肉球、潮州粉果等)、油浸罐頭吞拿魚、罐頭湯、獅子狗卷、鹹水蛋、現成豬柳漢堡扒、鹽焗雞 <u>芡汁或醬料</u> ：豉汁、照燒汁、瑞士汁、茄汁(Ketchup)、白汁或卡邦尼汁(以全脂奶或各種淡奶製成)、葡汁或咖喱(以全脂奶或各種淡奶製成)、鹹水汁、南乳、腐乳、麵醬、馬拉盞、蝦醬、柱候醬、豉油皇、梅子、味噌、豆瓣醬、燒烤汁、沙爹、沙茶醬、甜酸汁、炸醬
強烈不鼓勵供應的食品 (所有午膳款式不應提供此類食品)	● 油炸食物 ● 添加了動物脂肪或植物性飽和脂肪 ● 添加反式脂肪的食物 ● 「少選為佳」的飲品 ⁴ ● 鹽分極高的食品	炸豬扒、炸薯條、炸雞髀、春卷、咖喱角、豆卜、炸魚蛋、炸麵筋、炸枝竹、炸魚柳、炸魚腐、炸花生、伊麵、含油條的食物(如餐飯)、紅燒豆腐、炸雞腳 ⁵ <u>食油</u> ：牛油(包括較低脂牛油)、豬油、忌廉(包括較低脂忌廉)、棕櫚油、椰子油 <u>食物</u> ：菠蘿油、菠蘿包、雞尾包、椰檳、酥皮蛋撻、蛋撻、曲奇、蛋卷、夾心餅、牛角包、牛油餐包(額外添加牛油)、其他以椰漿/椰汁製成的食物、鬆餅(scone 和 muffin) <u>芡汁</u> ：白汁或卡邦尼汁(以忌廉製成)、葡汁或咖喱汁或沙爹醬(以椰漿/椰汁製成) 添加了以下食油的食物：氯化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油 汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶或中式涼茶、運動飲品、綠茶 鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、含臘味的食品(如糯米雞、蘿蔔糕、芋頭糕等)、金華火腿

- 由於學童的發育及成長需要大量鈣質，鼓勵午膳供應商多選鈣質豐富的食物作用料。可是，由於適合製作午膳餐盒的鈣質豐富食材有限，家長應多為子女於午膳以外的時供應鈣質豐富的食物
- 指在烹煮過程中添加多於兩茶匙油(一人分量計)的飯及麵類食品
- 建議減少加入高糖分、高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，並把醬汁或芡汁分開供應

- 請參考《學生小食營養指引》內「少選為佳」的飲品例子
- 雞腳，無論油炸與否，均屬「強烈不鼓勵供應」的食品，因其主要營養成分為脂肪