

午膳食品分類表

類別	準則	食物例子
<p>鼓勵多供應的食品¹ (如每天供應一款以上的五穀類, 須每天在最少一款午膳款式中提供此類食品; 如每天只供應一款五穀類, 須每週最少兩個上課天向學童提供此類食品)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 全穀麥或添加蔬菜的五穀類 	<p>紅米飯、糙米飯、菜飯、五穀飯、粟米飯、麥包</p>
<p>限制供應的食品 (每週不多於兩個上課天向學童提供此類食品)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 添加了脂肪、油分醬汁或芡汁的五穀類 ● 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 ● 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁² 	<p>炒飯、炒麵 牛腩、排骨、豬頸肉、雞翼、連皮的雞、鴨和鵝 全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶 玉子豆腐、叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、牛丸、白魚蛋、貢丸、雪菜、榨菜、素肉、現成點心(如燒賣、菜肉包、牛肉球等) 芡汁或醬料: 豉汁、照燒汁、白汁或卡邦尼汁(以全脂奶或淡奶製成)、葡汁或咖喱(以全脂奶或淡奶製成)、鹵水汁、南乳、腐乳、麵醬</p>
<p>強烈不鼓勵供應的食品 (所有午膳款式不應提供此類食品)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 添加糖分的甜品或「少選為佳」的飲品³ ● 鹽分極高的食品 	<p>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 食油: 牛油、豬油、忌廉、棕櫚油、椰子油 食物: 菠蘿油、菠蘿包、雞尾包、椰積、酥皮蛋撻、蛋撻、曲奇、蛋卷、夾心餅、牛角包、其他以椰漿/椰汁製成的食物 芡汁: 白汁或卡邦尼汁(以忌廉製成)、葡汁或咖喱(以椰漿/椰汁製成) 添加了以下食油的食物: 氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油 嗜喱、蛋糕、檸檬茶、糖分較高的紙包果汁、汽水、中式涼茶、運動飲品、綠茶 鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、含臘味的食品(如糯米雞等)</p>

1. 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

2. 建議減少加入高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁, 並把醬汁或芡汁分開供應

3. 請參考《小學生小食營養指引》內「少選為佳」的飲品例子