

Baseline Assessment of Promoting Healthy Eating in Primary Schools

Supplementary Report on School Lunch



小學午膳附加報告

小學推行健康飲食基線研究



© 香港特別行政區政府衛生署

版權所有 二零零六年九月 (修訂本)

香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心 中央健康教育組編製與出版

香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心七樓

本報告書可在衛生署中央健康教育組網頁下載，網址 <http://www.cheu.gov.hk>。

目錄

列表清單.....	i
1. 背景.....	1
2. 學校一週午膳菜單分析.....	2
2.1 研究設計.....	2
2.2 研究結果.....	3
2.2.1 每日可供選擇的午膳餐款數目.....	3
2.2.2 午膳用餐率.....	3
2.2.3 午膳價格範圍.....	4
2.2.4 符合五項評估標準的程度.....	5
3. 受歡迎學校午膳食譜分析.....	8
3.1 研究設計.....	8
3.2 研究結果.....	10
3.2.1 含有「較不健康材料」的食譜.....	10
3.2.1.1 食譜內「較不健康材料」的數目.....	10
3.2.1.2 根據午膳指引定明的類別劃分「較不健康材料」.....	11
3.2.1.3 蔬菜類、脂肪及油類的供應.....	15
3.2.2 沒有包含「較不健康材料」的食譜.....	16
3.2.2.1 五穀類、蔬菜類、肉類、脂肪類及油類的供應.....	16
3.2.2.2 根據符合午膳指引與否劃分的午膳價格.....	17
4. 總結.....	18
5. 研究局限.....	19
鳴謝.....	20

列表清單

	頁數
1. 一週午膳菜單健康程度的評估標準	2
2. 根據所供應午膳餐款數目劃分的學校	3
3. 根據小四及小五學生午膳用餐率劃分的學校	4
4. 根據午膳價格範圍劃分的學校	4
5. 按五項評估標準的相應食物類別劃分的菜單上常見的食物類別	5
6. 符合五項評估標準的程度	7
7. 小學四至六年級學生每天在午膳應進食四種主要食物類別的建議份量	9
8. 就較難辨別種類食物材料分類及份數量化的規則	9
9. 按是否含有「較不健康材料」而分類的食譜	10
10. 根據出現「較不健康材料」的數目劃分的食譜	10
11. 含有「高脂肪或油分的五穀類」的食譜數目	11
12. 含有「脂肪比例較高的肉類及連皮禽肉」的食譜數目	11
13. 含有「全脂奶類」的食譜數目	12
14. 含有「加工或醃制的肉類、蛋類及蔬菜類食品」的食譜數目	12
15. 含有「高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁」的食譜數目	13
16. 含有「油炸食物」的食譜數目	13
17. 含有「每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品或飲品」的食譜數目	13
18. 含有「鹽分極高的食品」的食譜數目	14

19.	根據蔬菜類的供應份數劃分含有「較不健康材料」的食譜	15
20.	根據脂肪及油類的供應份數劃分含有「較不健康材料」的食譜	15
21.	根據五穀類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜	16
22.	根據蔬菜類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜	16
23.	根據肉類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜	17
24.	根據脂肪及油類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜	17
25.	根據符合午膳指引與否劃分的午膳價格	17

1. 背景

健康飲食能促進學生健康成長及預防肥胖、心臟病、癌症及糖尿病等與飲食有關的健康問題。

衛生署的資料顯示，小學學童的肥胖比率有上升趨勢，由一九九七／九八年度的 16.4% 增至二零零四／零五年度的 18.7%。換言之，幾乎每五名學童便有一名屬於肥胖。有見及此，預防學童肥胖的措施應予推行。

向在學兒童推廣健康飲食，是二零零五至二零零六年度施政報告開列的目標之一。為籌備即將在全港推行的「健康飲食在校園」運動，衛生署於二零零六年第一季進行了**小學推行健康飲食基線研究**，研究結果將作發展相關的健康推廣資源及日後檢討運動成效之參考。

研究包括三份分別給小學四年級（小四）及五年級（小五）學生、其家長及校長 / 學校代表的自填問卷。除這三份調查問卷外，亦以附錄形式向校長 / 學校代表搜集有關學校的午膳菜單、小食部及自動售賣機的資料：

附錄 1：一週學校午膳菜單

附錄 2：每天最受歡迎午膳之選的標準食譜

附錄 3：學校小食部所出售食物及飲品清單

附錄 4：學校自動售賣機出售食物及飲品清單

本附加報告將說明有關學校午膳的分析情況，因此僅討論附錄 1 及附錄 2 的結果。

2. 學校一週午膳菜單分析

2.1 研究設計

研究涵蓋了 44 間學校。在向學校代表派發的自填問卷內包括了一份學校一週午膳菜單的樣本，用以收集有關學校飲食環境的資料。41 間學校（93.2%）有提供學校午膳，而其一週午膳菜單亦已收集作分析之用。

衛生署於二零零六年編製的「小學午膳營養指引」¹（下文簡稱「午膳指引」）已被採納用於評估學校一週菜單的健康性。表 1 列出五項摘錄自午膳指引的標準。評估是根據菜單中的餐款名稱，並在諮詢營養師意見後才進行的。

表 1. 一週午膳菜單健康程度的評估標準

標準	要求
一	每天每款午膳都有蔬菜類。
二	每天須在最少一款午膳款式中供應全麥五穀類。
三	每天須在最少一款午膳款式中供應低脂奶品類或其他高鈣食物
四	每週不多於兩個上課天提供限制供應的食品
五	禁止有強烈不鼓勵供應的食品出現於午膳款式中

¹ 衛生署於二零零六年編製的「小學午膳營養指引」可於以下網址下載
http://www.cheu.gov.hk/files/professional/Nutritional_Guidelines_on_School_Lunch_b5.pdf

2.2 研究結果

44 間學校中的 41 間 (93.2%) 有為學生提供午膳。其餘 3 間學校僅在下午上課，因此並沒有為學生提供午膳。

根據所收集的資料得出學校日常午膳餐款數目、小四及小五學生午膳用餐率及午膳價格範圍。

2.2.1 每日可供選擇的午膳餐款數目

每日午膳餐款數目介乎於 1 款至 4 款之間，大多數學校每日提供 3 款 (39%) 或 4 款 (29.3%) 午膳以供選擇 (表 2)。然而，約五分之一的學校 (19.5%) 每日僅供應 1 款午膳。

表 2. 根據所供應午膳餐款數目劃分的學校

所供應午膳餐款數目	學校數目	百分比
1	8	19.5%
2	5	12.2%
3	16	39.0%
4	12	29.3%
總計	41	100%

2.2.2 午膳用餐率

午膳用餐率由在學校用午膳的小四及小五學生的數目，除以所有小四及小五學生的數目得出。在參與的學校當中，只有 33 間提供詳細資料以供計算之用。在 7,396 名成功參與調查的小四及小五學生中，有 5,011 名在學校用午膳，由此得出整體用餐率為 68%。各學校的午膳用餐率介乎 27.5% 至 100% 之間。有三分之一的學校其小四及小五學生午膳用餐率達 70% 至 79%，另有一成半的學校用餐率更高達 80% 或以上 (表 3)。研究發現，同一週內不同上課日學生午膳用餐率可有不同，因此午膳用餐率僅為平均數字。

表 3. 根據小四及小五學生午膳用餐率劃分的學校

小四及小五學生午膳用餐率幅度	學校數目	百分比
低於 50%	3	9.1%
50%至 59%之間	6	18.2%
60%至 69%之間	8	24.2%
70%至 79%之間	11	33.3%
80%至 89%之間	3	9.1%
90%或以上	2	6.1%
總計	33	100%

2.2.3 午膳價格範圍

35 間學校已提供有關午膳價格的資料。價格介乎於 13.4 元至 25 元之間，多數價格位於 14 元至 16 元之間（表 4）。

表 4. 根據午膳價格範圍劃分的學校

午膳價格	學校數目	百分比
低於 14 元	1	2.9%
14 元至 14.9 元之間	15	42.9%
15 元至 15.9 元之間	13	37.1%
16 元至 16.9 元之間	1	2.9%
17 元至 17.9 元之間	2	5.7%
18 元至 18.9 元之間	0	-
19 元至 19.9 元之間	0	-
20 元或以上	3	8.6%
總計	35	100%

2.2.4 符合五項評估標準的程度

一週學校菜單乃根據表 1 所述的標準進行評估。菜單中常見的食物載於表 5。

表 5. 按五項評估標準的相應食物類別劃分的菜單上常見的食物類別

食物類別	菜單中所示的食品
全麥五穀類	<ul style="list-style-type: none"> ● 全麥麵包 ● 全麥麵條 ● 糙米飯 ● 燕麥片 ● 全麥穀物片 ● 紅米飯
低脂奶品類或其他高鈣食物	<ul style="list-style-type: none"> ● 低脂或脫脂牛奶 ● 低脂乳酪 ● 低脂芝士 ● 豆腐 ● 加鈣豆漿 ● 深綠色蔬菜如：菜心、西蘭花、菠菜、豆角
高鹽分或高脂肪類的限制供應食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 全脂奶 ● 全脂乳酪 ● 芝士
	<ul style="list-style-type: none"> ● 炒飯 ● 炒麵 ● 炒意粉 ● 油麵 ● 伊麵 ● 有醬汁的焗飯、焗麵、焗意粉
	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛腩 ● 排骨 ● 金沙骨 ● 鳳爪 ● 肉餅 ● 免治豬肉 ● 肉丸 ● 回鍋肉 ● 豬柳 ● 雞翼、雞髀及其他連皮的禽肉

表 5. 按五項評估標準的相應食物類別劃分的菜單上常見的食物類別（續）

食品類別	菜單中所示的食品
高鹽分或高脂肪類 的限制供應食品 (續)	<ul style="list-style-type: none"> • 叉燒 • 煙肉 • 火腿 • 餐肉 • 香腸 • 珍寶腸
	<ul style="list-style-type: none"> • 臘腸 • 魚蛋 • 酸瓜 • 炸菜或醃制蔬菜類
高鹽分、高糖或高 脂肪類的強烈不鼓 勵供應食品	<ul style="list-style-type: none"> • 豉汁 • 豉油皇 • 鹹蝦醬 • 馬拉盞
	<ul style="list-style-type: none"> • 使用芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬、蠔油所製成的醬汁或芡汁
	<ul style="list-style-type: none"> • 炸薯條 • 炸豬扒 • 炸雞髀 • 炸點心（如：春卷和咖喱角）
	<ul style="list-style-type: none"> • 吉列豬扒 • 吉列雞扒 • 吉列魚柳
	<ul style="list-style-type: none"> • 鹹魚
	<ul style="list-style-type: none"> • 鹹蛋
	<ul style="list-style-type: none"> • 雪糕 • 朱古力 • 曲奇 • 芝士蛋糕
	<ul style="list-style-type: none"> • 牛油蛋糕 • 奶皇包 • 酥皮類
	<ul style="list-style-type: none"> • 添加了豬油、雞油、牛油、棕櫚油、椰油、椰子肉及植物牛油的食物，如：咖喱、含有椰子製品的甜品等

小學推行健康飲食基線研究 - 小學午膳附加報告

全數 41 間學校無一能符合所有五項標準。此外，沒有一間學校在每天的午膳中提供至少一款選擇是供應全麥五穀類、低脂奶品類食物或其他高鈣食物。超過 85%的一週菜單未能在每天所有午膳餐款中供應蔬菜類。在每週菜單中，分別有超過九成半及六成的午膳供應多於規定次數的「限制」及「強烈不鼓勵」食品。

表 6. 符合五項評估標準的程度

標準	符合標準的菜單數目	百分比	不符合標準的菜單數目	百分比
I. 蔬菜類	6	14.6%	35	85.3%
II. 全麥五穀類	0	0%	41	100.0%
III. 低脂奶品類食物或其他高鈣食物	0	0%	41	100.0%
IV. 限制供應的食品	2	4.9%	39	95.1%
V. 強烈不鼓勵供應的食品	16	39.0%	25	61.0%

3. 受歡迎學校午膳食譜分析

3.1 研究設計

研究涵蓋了 44 間學校。在向學校代表派發的自填問卷內包括了一份標準食譜的樣本，用以收集有關學校飲食環境的資料。41 間學校(93.2%)有提供學校午膳，其中 33 間學校(80.5%)提交了於研究星期內最受歡迎午膳的食譜。是次研究共收到 125 份食譜供分析之用。

午膳指引已被採納用於評估食譜的健康性。食譜中的食品會按四個主要食物類別作出分類，包括：

- (I) 五穀類；
- (II) 蔬菜類；
- (III) 肉、家禽、魚、蛋和豆類；及
- (IV) 脂肪和油類。

根據午膳指引，小學四至六年級學生每天在午膳應進食四個食物類別的份量已載於表 7。在諮詢過營養師意見後，表 8 列出了就較難辨別種類食物材料設定了分類及份數量化的規則。而各食物類別中的份數，是透過將食譜中各種材料的份量相加而得出。

小學推行健康飲食基線研究 - 小學午膳附加報告

表 7. 小學四至六年級學生每天在午膳應進食四種主要食物類別的建議份量

食物類別	建議份量
(I) 五穀類	最少 5 份
(II) 蔬菜類	最少 1 份
(III) 肉、家禽、魚、蛋和豆類	1.5 至 2.5 份
(IV) 脂肪和油類	最多 2 份

表 8. 就較難辨別種類之食物材料分類及份數量化的規則

就較難辨別種類之食物材料分類的規則
<ul style="list-style-type: none">• 「薯仔」歸入五穀類• 「南瓜」歸入蔬菜類• 「玉米」可歸入五穀類或蔬菜類，視乎供應商在食譜中將其視為五穀類或蔬菜類而定。
計量材料份數的規則
<ul style="list-style-type: none">• 倘無指明，所有供應的「米飯」均按煮熟的米飯計量。• 倘無指明，所有供應的「蔬菜類」均按生蔬菜計量。• 「雞髀」重量的三分之二被視為「雞肉」。• 倘食譜中並無提供與某食物類別相關的材料，則該食物類別的份數視為「零」。• 材料如無計量單位則視為「資料不充分」，因此將不計入各食物類別整體份數當中。

備注：

1. 若沒有在食譜上特別表明，麵包及麵條不會列入全麥五穀類。
2. 玉子豆腐以蛋及少量或甚至不含硫酸鈣〔石膏〕製成，因此不會列入高鈣類食物。
3. 只有指明是低脂肪的奶類材料才會歸入低脂奶品類食物。
4. 沒有去皮的雞髀、滑雞、蒸雞、雞球歸入限制供應食品。
5. 免治豬肉（並非瘦肉）歸入限制供應食品。
6. 指明為低鹽、低糖或低脂肪的材料不會列入限制供應或強烈不鼓勵供應食品。
7. 含加糖的飲品列入限制供應或強烈不鼓勵供應食品。

3.2 研究結果

我們的資料庫並沒有就一些被指引界定為「限制供應」或「強烈不鼓勵供應」的食物材料設定標準份數，因此不能為這些材料計量。該等材料全屬第 I 或第 III 類食物。為方便描述，本報告統稱這些材料為「較不健康材料」。研究發現，79 份食譜（逾 60%）至少含有一款「較不健康材料」（表 9）。由於未能為含有「較不健康材料」的食譜計量第 I 及第 III 類食物，因此需要對含有及沒有包含「較不健康材料」的食譜進行獨立的分析。

表 9. 按是否含有「較不健康材料」而分類的食譜

食譜	食譜數目	百分比
含有一款或多款「較不健康材料」的食譜	79	63.2%
沒有包含「較不健康材料」的食譜	46	36.8%
總計	125	100%

3.2.1 含有「較不健康材料」的食譜

3.2.1.1 食譜內「較不健康材料」的數目

食譜內含有「較不健康材料」數目介乎於一款至四款之間。該等食譜逾半數含有超過一款「較不健康材料」，另約 5% 的食譜甚至含有四款「較不健康材料」（表 10）。

表 10. 根據出現「較不健康材料」的數目劃分的食譜

食譜內出現「較不健康材料」的數目	食譜數目	百分比
1	36	45.6%
2	25	31.6%
3	14	17.7%
4	4	5.1%
總計	79	100%

3.2.1.2 根據午膳指引定明的類別劃分「較不健康材料」

79 份食譜中約半數 (45.7%) 含加工或醃制的食物，最常見為火腿、香腸及煙肉。脂肪高的肉類及連皮禽肉 (16.4%)、每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品或飲品 (12.1%) 及芝士 (10.7%) 亦非常普遍。含多種「較不健康材料」的食譜數目連同括弧中所述指引的相應類別已載於表 11 至 18。

表 11. 含有「高脂肪或油分的五穀類」的食譜數目

限制供應食品 (3.1) 高脂肪或油分的五穀類	食譜數目	在所有「較不健康材料」中所佔的百分比
牛角包	2	1.4%
生煎包	2	1.4%
糯米雞	2	1.4%
麪包糠 (炸粉)	1	0.7%
伊麵	1	0.7%
意大利薄餅	1	0.7%
總計	9	6.4%

表 12. 含有「脂肪比例較高的肉類及連皮禽肉」的食譜數目

限制供應食品 (3.2) 脂肪比例較高的肉類及連皮禽肉	食譜數目	在所有「較不健康材料」中所佔的百分比
雞翼	11	7.9%
豬腰	4	2.9%
燒賣	4	2.9%
叉燒	2	1.4%
金沙骨	1	0.7%
牛肉球	1	0.7%
總計	23	16.4%

表 13. 含有「全脂奶類」的食譜數目

限制供應食品 (3.3) 全脂奶類	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
芝士	15	10.7%
總計	15	10.7%

表 14. 含有「加工或醃制的肉類、蛋類及蔬菜類食品」的食譜數目

限制供應食品 (3.4) 加工或醃制的肉類、蛋類及蔬菜類食品	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
火腿	22	15.7%
珍寶腸	12	8.6%
雞肉腸	7	5.0%
香腸	6	4.3%
煙肉	3	2.1%
羅馬腸	3	2.1%
法蘭克福腸	2	1.4%
蟹柳	1	0.7%
蝦米	1	0.7%
蝦卷	1	0.7%
日本魚卷 (Japanese fish rolls)	1	0.7%
日本魚腸 (Japanese fish sausages)	1	0.7%
包心魚蛋	1	0.7%
豬肉鬆	1	0.7%
海苔	1	0.7%
炸菜	1	0.7%
總計	64	45.7%

小學推行健康飲食基線研究 - 小學午膳附加報告

表 15. 含有「高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁」的食譜數目

限制供應食品 (3.5) 高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
肉醬 (連汁)	9	6.4%
總計	9	6.4%

表 16. 含有「油炸食物」的食譜數目

強烈不鼓勵供應食品 (4.1) 油炸食物	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
炸魚柳	1	0.7%
炸薯條	1	0.7%
總計	2	1.4%

表 17. 含有「每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品或飲品」的食譜數目

強烈不鼓勵供應食品 (4.3) 每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加 糖分的甜品或飲品	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
蛋糕	4	2.9%
啫哩	2	1.4%
紅豆燒餅	1	0.7%
品牌荳奶	1	0.7%
品牌菓汁	1	0.7%
品牌乳酪飲品	1	0.7%
罐頭蘋果	1	0.7%
罐頭雜果	1	0.7%
罐頭蜜桃	1	0.7%

表 17. 含有「每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加糖分的甜品或飲品」的食譜數目(續)

強烈不鼓勵供應食品 (4.3) 每個食用份量有超過 10 克或 2 茶匙添加 糖分的甜品或飲品 (續)	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
奶皇包	1	0.7%
米通	1	0.7%
蘋果汁	1	0.7%
白桃汁	1	0.7%
總計	17	12.1%

表 18. 含有「鹽分極高的食品」的食譜數目

強烈不鼓勵供應食品(4.4): 鹽分極高的食品	食譜數目	在所有「較不健康材料」中 所佔的百分比
罐頭吞拿魚	1	0.7%
總計	1	0.7%

3.2.1.3 蔬菜類、脂肪及油類的供應

由於未能為該 79 份食譜的第 I 及第 III 類食物計量，因此只對第 II 類食物（蔬菜類）及第 IV 類食物（脂肪及油類）進行分析。當中分別有 2 份及 6 份食譜沒有就蔬菜類及脂肪及油類提供足夠資料。整體而言，只有三分之一（33.8%）的食譜含有建議的蔬菜份量（表 19）。另一方面，八成二的食譜（82.2%）能符合建議脂肪或油類的份量（表 20）。

表 19. 根據蔬菜類的供應份數劃分含有「較不健康材料」的食譜

蔬菜類的供應份數	食譜數目	百分比
沒有提及	18	23.4%
少於 1 份	33	42.9%
1 份（建議）	2	2.6%
多過 1 份（建議）	24	31.2%
總計	77	100%

表 20. 根據脂肪及油類的供應份數劃分含有「較不健康材料」的食譜

脂肪及油類的供應份數	食譜數目	百分比
沒有提及使用（建議）	28	38.4%
少於或等於最多 2 份（建議）	32	43.8%
多過 2 份	13	17.8%
總計	73	100%

3.2.2 沒有包含「較不健康材料」的食譜

3.2.2.1 五穀類、蔬菜類、肉類、脂肪類及油類的供應

四十六份食譜沒有包含「較不健康材料」。由於該等食譜中的每樣材料均可歸入四個食物類別當中，並能進行相應的計量，所以可對五穀類、蔬菜類、肉類、脂肪類及油類的供應份數進行分析。從提供了足夠資料以供計量的 46 份食譜中發現，分別有 86.1%、62.2%、60.5%及 64.8%含有建議的五穀類、蔬菜類、肉類、脂肪類及油類份量（表 21 至 24）。

研究發現，該等食譜相對於含有「較不健康材料」的食譜提供較多蔬菜類（62.2%比 33.8%）。

表 21. 根據五穀類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜

五穀類的供應份數	食譜數目	百分比
沒有提及	1	2.3%
少於 5 份	5	11.6%
5 份（建議）	3	7.0%
多過 5 份（建議）	34	79.1%
總計	43	100%

表 22. 根據蔬菜類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜

蔬菜類的供應份數	食譜數目	百分比
沒有提及	1	2.2%
少於 1 份	16	35.6%
多過 1 份（建議）	28	62.2%
總計	45	100%

表 23. 根據肉類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜

肉類的供應份數	食譜數目	百分比
少於 1.5 份	3	7.0%
1.5 份至 2.5 份 (建議)	26	60.5%
多於 2.5 份	14	32.6%
總計	43	100%

表 24. 根據脂肪及油類的供應份數劃分沒有包含「較不健康材料」的食譜

脂肪及油類的供應份數	食譜數目	百分比
沒有提及使用 (建議)	15	40.5%
少於 2 份 (建議)	7	18.9%
2 份 (建議)	2	5.4%
最多 2 份	13	35.1%
總計	37	100%

3.2.2.2 根據符合午膳指引與否劃分的午膳價格

在 46 份食譜中的 13 份 (28.3%) 符合指引所載第 I、第 II 及第 III 類食物的建議份量，即至少 5 份五穀類、至少 1 份蔬菜類及 1.5 至 2.5 份肉類。

共 36 份食譜隨附價格資料。表 25 顯示符合建議份量的食譜平均價格 (港幣 14.8 元) 較不符合建議份量的食譜平均價格 (港幣 16 元) 為低。

表 25. 根據符合午膳指引與否劃分的午膳價格

食譜	食譜數目	百分比	平均午膳價格
符合五穀類、蔬菜類及肉類的建議份量	11	28.3%	\$14.8
不符合五穀類、蔬菜類或肉類中至少一項的建議份量	25	71.7%	\$16.0
總計	36	100%	

4. 總結

本研究內的大多數學校都有為學生提供超過一款午膳的選擇。通常部份餐款會較為健康。因此，學校應鼓勵學生及家長多選擇有益健康的午膳。

參與研究的學校中整體小四及小五年學生的午膳用餐率為 68%。為數甚多的學生在一週內有五天會食用學校供應的午膳，故此午膳所提供的營養價值對學童健康影響甚為深遠。

根據午膳指引所載的五項標準所作出的評估顯示，一週菜單的健康未如理想，這反映學童有可能因此進食營養欠均衡或份量不適當的食物。午膳供應商應更注重提供有利健康的午膳，尤其供應更多蔬菜類、五穀類、低脂奶品類或其他高鈣類食物，及避免供應含脂肪或油分的五穀類、高脂肪的肉類及連皮禽肉、全脂奶類、加工或醃制的肉類、蛋類及蔬菜類等較不健康的食品。

近三分之二所分析的食譜含有「較不健康材料」，多數為加工或醃制類食物。這些食譜中只有三分之一提供建議的蔬菜份量。而就沒有包含「較不健康材料」的食譜而言，逾半數提供符合小學四至六年級學生建議份量的五穀類(86.1%)、蔬菜類(62.2%)、肉類(60.5%)、脂肪及油類(64.8%)；儘管如此，符合主要食物類別建議份量的食譜不足 30%。這些結果顯示目前午膳食譜有相當多的改善空間。

健康食譜並不一定較為昂貴。研究發現，符合三種主要食物類別建議份量的午膳食譜（平均港幣 14.8 元）比較未達標準的午膳食譜（平均港幣 16 元）更為廉宜，而兩種食譜均屬於廣受歡迎的午膳餐款。儘管營銷策略等生產成本以外的因素也許會造成價格上的差異，然而符合三種主要食品類別建議份量的食譜中含有較少肉類，這可能是健康午膳成本較低的真正原因。

5. 研究局限

1. 部份學校提交的小四及小五學生訂購午膳餐款數目，及個別食物材料份量的資料不完整。這可能影響午膳用餐率和食物類別計量時的準確性。
2. 食品分類完全按學校午膳菜單所示名稱進行。雖然分類是由醫護人員及營養師制定，但若菜單餐款的資料不足，仍有可能存在分類的錯誤。
3. 雖然研究要求收集學校各教學日內最受歡迎的午膳餐款，但有少量收回的食譜並非最受歡迎的餐款。故此，不能確定收回的食譜會否屬於較為健康的餐款。
4. 食品材料歸類及計量的準確性取決於提交食譜中所載資料。若食譜上的資料不足，則歸類及計量過程有可能會發生錯誤的評估。

鳴謝

蒙以下學校鼎力支持，本署謹此致謝。

1. 美國國際學校
2. 浸信會呂明才小學
3. 柏德學校
4. 中華基督教會基法小學
5. 啓基學校
6. 拔萃男書院 (小學部)
7. 五邑鄒振猷學校
8. 東莞工商總會張煌偉小學
9. 激活英文小學
10. 天主教善導小學
11. 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
12. 香海正覺蓮社佛教正慧小學
13. 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校 (下午校)
14. 香港教育工作者聯會黃楚標學校
15. 香港紅卍字會屯門卍慈小學
16. 佐敦道官立小學
17. 蘇浙小學校
18. 九龍真光中學 (小學部)
19. 廣悅堂基悅小學
20. 嶺南小學
21. 樂善堂小學
22. 天主教伍華小學
23. 寶覺小學
24. 聖公會奉基千禧小學
25. 慈幼葉漢千禧小學
26. 沙田循道衛理小學
27. 滬江小學
28. 順德聯誼總會伍冕端小學
29. 新加坡國際學校
30. 聖公會聖馬太小學
31. 聖保羅男女 (堅尼地道) 小學
32. 聖士提反堂小學
33. 香港神託會培賢小學 (下午校)
34. 東華三院黃士心小學
35. 德貞小學
36. 大埔舊墟公立學校
37. 香港真光中學 (小學部)
38. 將軍澳官立小學
39. 荃灣官立小學
40. 東華三院李志雄紀念小學
41. 慈雲山聖文德天主教小學
42. 油蔴地街坊會學校
43. 天主教英賢學校
44. 元朗公立中學校友會小學

排名跟學校英文名稱字母順序排列。