

Baseline Assessment of Promoting Healthy Eating in Primary Schools

Supplementary Report on Snacks



小學小食附加報告

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.chcu.gov.hk>。

目錄

列表清單	i
1. 背景	1
2. 學校小食部所出售的小食	2
2.1 研究設計	2
2.2 研究結果	3
2.2.1 學校小食部所出售的食物及飲品	3
2.2.2 學校小食部所出售的食物	3
2.2.2.1 各間學校出售的食物	3
2.2.2.2 根據三組小食類別劃分的食物	5
2.2.2.3 最受歡迎小食	7
2.2.3 學校小食部所出售的飲品	7
2.2.3.1 各間學校出售的飲品	7
2.2.3.2 根據三組小食類別劃分的飲品	9
2.2.3.3 最受歡迎飲品	10
3. 學校自動售賣機所出售的小食	11
3.1 研究設計	11
3.2 研究結果	11
3.2.1 學校自動售賣機出售的飲品	11
3.2.1.1 各間學校出售的飲品	11
3.2.1.2 根據三組小食類別劃分的飲品	13
3.2.1.3 最受歡迎飲品	14
4. 總論	15
5. 研究局限	16
鳴謝	17
附件 1: 學校小食部所出售的 113 款食品詳情	18
附件 2: 學校小食部所出售的 72 款飲品詳情	20
附件 3: 學校自動售賣機所出售的 80 款飲品詳情	22

列表清單

	頁數
1. 小食健康程度的評估分類	2
2. 根據小食指引所示小食類別劃分的食物及飲品	3
3. 學校小食部出售的食物類別分佈	4
4. 根據三組小食類別劃分學校小食部出售的食物	5
5. 學校小食部所出售的「宜多選擇的小食」食物類別明細表	5
6. 學校小食部所出售的「限量選擇的小食」食物類別明細表	6
7. 學校小食部所出售的「少選為佳的小食」食物類別明細表	6
8. 學校小食部最受歡迎的首三款小食及出售該等食物的學校數目	7
9. 學校小食部出售的飲品類別分佈	8
10. 根據三組小食類別劃分學校小食部出售的飲品	9
11. 學校小食部出售的「宜多選擇的小食」飲品類別明細表	9
12. 學校小食部出售的「限量選擇的小食」飲品類別明細表	9
13. 學校小食部出售的「少選為佳的小食」飲品類別明細表	9
14. 學校小食部最受歡迎的首三款飲品及出售該等飲品的學校數目	10
15. 學校自動售賣機出售的飲品類別分佈	12
16. 根據三組小食類別劃分學校自動售賣機出售的飲品	13
17. 學校自動售賣機出售的「宜多選擇的小食」飲品類別明細表	13
18. 學校自動售賣機出售的「限量選擇的小食」飲品類別明細表	13
19. 學校自動售賣機出售的「少選為佳的小食」飲品類別明細表	13
20. 學校自動售賣機最受歡迎的首三款飲品及出售該等飲品的學校數目	14

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

本附加報告將說明學校小食的供應情況，因此只呈列附錄 3 及附錄 4 的分析結果。

2. 學校小食部所出售的小食

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小食部所供應食物及飲品資料的清單，用以搜集有關學校飲食環境的資料。

衛生署於二零零六年編製的「小學小食營養指引」¹（下文簡稱「小食指引」）已被採納用於是次評估學校小食部所出售食物或飲品的健康程度。評估乃透過產品的名稱作出推論，並把它們分類到小食指引中所列的三組小食類別內（表 1）。

表 1. 小食健康程度的評估分類

A.宜多選擇的小食	B.限量選擇的小食	C.少選為佳的小食
A1. 低脂肪、低鹽/糖的麵包和五穀類	B1. 添加脂肪、糖/鹽的麵包和五穀類	C1. 高熱量食物
A2. 新鮮蔬菜	B2. 加工和醃製蔬菜	C2. 高脂肪食物
A3. 無附加糖的鮮果或乾果	B3. 加糖水果	C3. 高糖食品
A4. 低脂或脫脂奶品類	B4. 全脂奶品類	C4. 高鹽食物
A5. 瘦肉及其替代品	B5. 含脂肪、加工或醃製的肉類及其替代品	C5. 高糖及/或其他營養價值極低的飲料
A6. 低糖飲品	B6. 加糖但有營養價值的飲品	

¹ 衛生署於二零零六年編製的「小學小食營養指引」可於以下網址下載
http://www.cheu.gov.hk/files/professional/snacks_20060630_b5.pdf

2.2 研究結果

44 間參與研究的學校，有 50% 設有小食部。交回小食部所出售食物及飲品清單的學校數目分別有 19 間和 20 間。除三款食物及五款飲品資料不詳外，共 113 款食物及 72 款飲品可供分析。清單請見附錄 1 及 2。

2.2.1 學校小食部所出售的食物及飲品

半數（50.8%）及三成五（35.7%）的小食分別屬於「少選為佳的小食」及「限量選擇的小食」，反映出學校小食部很少出售建議的健康小食。

表 2. 根據小食指引所示小食類別劃分的食物及飲品

分類	數目	百分比
A. 宜多選擇的小食	25	13.5%
B. 限量選擇的小食	66	35.7%
C. 少選為佳的小食	94	50.8%
總計	185	100%

2.2.2 學校小食部所出售的食物

2.2.2.1 各間學校出售的食物

十九間交回小食部出售食物清單的學校中，各學校出售的食物總數介乎六款至十二款不等。平均每間學校出售二款「宜多選擇的小食」、四款「限量選擇的小食」和五款「少選為佳的小食」。然而，有七間學校（36.8%）沒有提供任何「宜多選擇的小食」食物予學生選擇；而這些學校出售的食物更有七成屬於「少選為佳的小食」類別。

平均各學校小食部出售的食物有 17.3% 是屬於「宜多選擇的小食」，40.1% 屬於「限量選擇的小食」，42.6% 則屬於「少選為佳的小食」。在表 3 內詳細列出各間學校出售以上三個小食類別的情況。

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

表 3. 學校小食部出售的食物類別分佈

學校代碼	宜多選擇的		限量選擇的		少選為佳的		總計
	小食	在學校中所佔百分比	小食	在學校中所佔百分比	小食	在學校中所佔百分比	
學校 36	7	58.3%	5	41.7%	-	-	12
學校 23	5	41.7%	6	50.0%	1	8.3%	12
學校 17	3	25.0%	8	66.7%	1	8.3%	12
學校 21	3	25.0%	2	16.7%	7	58.3%	12
學校 8	2	16.7%	8	66.7%	2	16.7%	12
學校 20	2	16.7%	2	16.7%	8	66.7%	12
學校 22	1	8.3%	8	66.7%	3	25.0%	12
學校 19	-	-	5	41.7%	7	58.3%	12
學校 27	-	-	3	25.0%	9	75.0%	12
學校 16	-	-	1	8.3%	11	91.7%	12
學校 35	-	-	1	8.3%	11	91.7%	12
學校 24	3	27.3%	6	54.5%	2	18.2%	11
學校 39	2	20.0%	-	-	8	80.0%	10
學校 29	-	-	5	50.0%	5	50.0%	10
學校 5	1	11.1%	5	55.6%	3	33.3%	9
學校 18	4	50.0%	4	50.0%	-	-	8
學校 4	2	25.0%	6	75.0%	-	-	8
學校 28	-	-	4	50.0%	4	50.0%	8
學校 12	-	-	2	33.3%	4	66.7%	6
總計	35	17.3%	81	40.1%	86	42.6%	202
平均數	1.8 (標準差 2.0)		4.3 (標準差 2.5)		4.5 (標準差 3.7)		

2.2.2.2 根據三組小食類別劃分的食物

在所有予以分析的食物中，逾半數屬於「少選為佳的小食」，該類別食物多屬高脂或高糖食物。其餘 14.2%及 31%的食物分別屬於「宜多選擇的小食」及「限量選擇的小食」。表 4 顯示三組主要小食類別的整體分佈；其明細表載列於表 5 至表 7。值得注意的是有 17.1%「限量選擇的小食」和 4.8%的「少選為佳的小食」中有多於一個以上原因說明不宜過量食用。

表 4. 根據三組小食類別劃分學校小食部出售的食物

分類	小食數目	百分比
A. 宜多選擇的小食	16	14.2%
B. 限量選擇的小食	35	31.0%
C. 少選為佳的小食	62	54.9%
總計	113	100%

表 5. 學校小食部所出售的「宜多選擇的小食」食物類別明細表

分類	小食數目	百分比
A1. 低脂肪、低鹽/糖的麵包和五穀類	8	50.0%
A2. 新鮮蔬菜	1	6.3%
A3. 無附加糖的鮮果或乾果	2	12.5%
A4. 低脂或脫脂奶品類	1	6.3%
A5. 瘦肉及其替代品	1	6.3%
屬於 A1 及 A5	3	18.8%
總計	16	100%

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

表 6. 學校小食部所出售的「限量選擇的小食」食物類別明細表

分類	小食數目	百分比
B1. 添加脂肪、糖/鹽的麵包和五穀類	9	25.7%
B2. 加工和醃製蔬菜	2	5.7%
B4. 全脂奶品類	3	8.6%
B5. 含脂肪、加工或醃製的肉類及其替代品	15	42.9%
屬於 B1 及 B5	6	17.1%
總計	35	100%

表 7. 學校小食部所出售的「少選為佳的小食」食物類別明細表

分類	小食數目	百分比
C1. 高熱量食物	8	12.9%
C2. 高脂肪食物	28	45.2%
C3. 高糖食品	19	30.6%
C4. 高鹽食物	4	6.5%
屬於 C1 及 C3	1	1.6%
屬於 C2 及 C4	2	3.2%
總計	62	100%

2.2.2.3 最受歡迎小食

參與學校需要提供在調查前的一週內小食部所出售的三款最受歡迎小食。最後共得出四款食物；一款屬於「限量選擇的小食」及三款屬於「少選為佳的小食」(表 8)。

表 8. 學校小食部最受歡迎的三款小食及出售該等食物的學校數目

名次	食物	類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該食物的學校數目
第一名	薯片 (不同味道)	少選為佳的小食	6	13
第二名	糖果 (不同類型)	少選為佳的小食	5	21
第二名	魚肉燒賣	限量選擇的小食	5	6
第三名	小食麵條 (不同品牌)	少選為佳的小食	4	6

2.2.3 學校小食部所出售的飲品

2.2.3.1 各間學校出售的飲品

在二十間交回學校小食部出售的飲品清單中，每間學校所出售飲品的總數目介乎於兩款至十六款之間。平均各學校所出售「宜多選擇的小食」、「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」飲品分別有二款、五款及四款。除了一間學校外，其他學校最少出售一款「宜多選擇的小食」的飲品；該類飲品多屬蒸餾水、高鈣低脂奶或鮮果汁。各學校出售屬於「宜多選擇的小食」的飲品低於 15%，與學校出售小食的結果相似。每間學校所出售三組類別飲品的情況於表 9 詳細列出。

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

表 9. 學校小食部出售的飲品類別分佈

學校代碼	宜多選擇 的小食	在學校中所 佔百分比	限量選擇 的小食	在學校中所 佔百分比	少選為佳 的小食	在學校中所 佔百分比	總計
學校 26	1	6.3%	9	56.3%	6	37.5%	16
學校 36	4	33.3%	5	41.7%	3	25.0%	12
學校 24	2	16.7%	5	41.7%	5	41.7%	12
學校 21	2	16.7%	4	33.3%	6	50.0%	12
學校 35	2	16.7%	3	25.0%	7	58.3%	12
學校 16	1	8.3%	6	50.0%	5	41.7%	12
學校 29	1	8.3%	6	50.0%	5	41.7%	12
學校 17	2	18.2%	4	36.4%	5	45.5%	11
學校 19	1	9.1%	8	72.7%	2	18.2%	11
學校 27	1	9.1%	6	54.5%	4	36.4%	11
學校 32	1	10.0%	2	20.0%	7	70.0%	10
學校 20	2	22.2%	5	55.6%	2	22.2%	9
學校 23	1	11.1%	6	66.7%	2	22.2%	9
學校 39	1	11.1%	5	55.6%	3	33.3%	9
學校 12	1	12.5%	6	75.0%	1	12.5%	8
學校 4	2	28.6%	4	57.1%	1	14.3%	7
學校 8	1	14.3%	1	14.3%	5	71.4%	7
學校 22	2	33.3%	3	50.0%	1	16.7%	6
學校 18	-	-	3	60.0%	2	40.0%	5
學校 28	1	50.0%	1	50.0%	-	-	2
總計	29	15.0%	92	47.7%	72	37.3%	193
平均數	1.5 (標準差 0.8)		4.6 (標準差 2.1)		3.6 (標準差 2.2)		

2.2.3.2 根據三組小食類別劃分的飲品

飲品的分析結果顯示，逾 85% 屬於「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」；絕大部份屬於加糖飲品。表 10 呈列三組飲品按小食部出售的飲品類別劃分的情況。其明細表載列於表 11 至表 13。

表 10. 根據三個小食類別劃分小食部出售的飲品

分類	飲品數目	百分比
A. 宜多選擇的小食	9	12.5%
B. 限量選擇的小食	31	43.1%
C. 少選為佳的小食	32	44.4%
總計	72	100%

表 11. 學校小食部出售的「宜多選擇的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
A4. 低脂或脫脂奶品類	2	22.2%
A6. 低糖飲品	7	77.8%
總計	9	100%

表 12. 學校小食部出售的「限量選擇的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
B6. 加糖但有營養價值的飲品	31	100.0%
總計	31	100%

表 13. 學校小食部出售的「少選為佳的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
C3. 高糖食物	1	3.1%
C5. 高糖及/或其他營養價值極低的飲料	31	96.9%
總計	32	100%

2.2.3.3 最受歡迎飲品

參與學校提供了過去一週在小食部所出售的三款最受歡迎飲品，當中提及的三款飲品均不屬於「宜多選擇的小食」的飲品（表 14）。

表 14. 學校小食部最受歡迎的首三款飲品及出售該等飲品的學校數目

名次	飲品	類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該飲品的學校數目
第一名	朱古力奶	限量選擇的小食	11	16
第二名	豆奶	限量選擇的小食	10	21
第三名	檸檬茶	少選為佳的小食	9	19

3. 學校自動售賣機所出售的小食

3.1 研究設計

研究時向學校代表派發了一份包括自動售賣機所供應食物及飲品資料清單的自填問卷，用以搜集有關學校飲食環境的資料。

小食指引被採納用於是次評估學校自動賣機出售食物或飲品的健康程度。評估乃透過產品的名稱作出推論，並沿用小食指引中所列的三大類別（表 1）。

3.2 研究結果

在 44 間參與研究的學校中，54%（24 間學校）設有自動售賣機。當中 22 間交回學校自動售賣機出售的飲品清單。根據交回的資料顯示，自動售賣機只出售 80 款飲品，並沒有提供食物。學校自動售賣機可供出售飲品的詳細清單請見附件 3。

3.2.1 學校自動售賣機出售的飲品

3.2.1.1 各間學校出售的飲品

在 22 間交回自動售賣機飲品清單的學校中，各學校出售的飲品總數介乎於三款至十八款之間。平均每間學校出售的「宜多選擇的小食」、「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」飲品數目分別為一款、三款及五款。與學校小食部所出售的飲品相比，自動售賣機出售更少屬於「宜多選擇的小食」飲品（8.9% 比 15%）。值得注意的是有九間學校（40.9%）並沒有出售任何健康飲品（即所出售的飲品沒有一款屬於「宜多選擇的小食」類別）。各間學校自動售賣機所出售三組類別飲品的情況載於表 15 內。

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

表 15. 學校自動售賣機出售的飲品類別分佈

學校代碼	宜多選擇的小食	在學校中所佔百分比	限量選擇的小食	在學校中所佔百分比	少選為佳的小食	在學校中所佔百分比	總計
學校 43	1	5.6%	4	22.2%	13	72.2%	18
學校 13	1	8.3%	2	16.7%	9	75.0%	12
學校 16	1	8.3%	2	16.7%	9	75.0%	12
學校 44	1	9.1%	6	54.5%	4	36.4%	11
學校 2	1	10.0%	4	40.0%	5	50.0%	10
學校 14	-	-	6	60.0%	4	40.0%	10
學校 7	-	-	5	50.0%	5	50.0%	10
學校 12	1	11.1%	1	11.1%	7	77.8%	9
學校 35	-	-	2	22.2%	7	77.8%	9
學校 24	1	12.5%	4	50.0%	3	37.5%	8
學校 22	-	-	6	75.0%	2	25.0%	8
學校 4	-	-	5	62.5%	3	37.5%	8
學校 23	-	-	5	62.5%	3	37.5%	8
學校 20	-	-	4	50.0%	4	50.0%	8
學校 18	-	-	2	25.0%	6	75.0%	8
學校 34	5	71.4%	-	-	2	28.6%	7
學校 39	1	14.3%	2	28.6%	4	57.1%	7
學校 30	-	-	2	28.6%	5	71.4%	7
學校 5	1	16.7%	4	66.7%	1	16.7%	6
學校 17	1	16.7%	2	33.3%	3	50.0%	6
學校 32	1	20.0%	-	-	4	80.0%	5
學校 25	1	33.3%	2	66.7%	-	-	3
總計	17	8.9%	70	36.8%	103	54.2%	190
平均數	0.8 (標準差 1.1)		3.2 (標準差 1.9)		4.7 (標準差 3.0)		

3.2.1.2 根據三組小食類別劃分的飲品

飲品的分析結果顯示，僅有 10% 屬「宜多選擇的小食」。與小食部所出售的飲品結果分析相似，絕大多數「不建議」的飲品屬於加糖飲品。表 16 列出三組飲品按類別劃分的情況；而各類別的明細表則列於表 17 至表 19。

表 16. 根據三組小食類別劃分學校自動售賣機出售的飲品

分類	飲品數目	百分比
A. 宜多選擇的小食	6	7.5%
B. 限量選擇的小食	25	31.3%
C. 少選為佳的小食	49	61.3%
總計	80	100%

表 17. 學校自動售賣機出售的「宜多選擇的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
A4. 低脂或脫脂奶品類	1	16.7%
A6. 低糖飲品	5	83.3%
總計	6	100%

表 18. 學校自動售賣機出售的「限量選擇的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
B6. 加糖但有營養價值的飲品	25	100%
總計	25	100%

表 19. 學校自動售賣機出售的「少選為佳的小食」飲品類別明細表

分類	飲品數目	百分比
C5. 高糖及/或其他營養價值極低的飲品	49	100%
總計	49	100%

3.2.1.3 最受歡迎飲品

參與學校提供了過去一週自動售賣機出售的三款最受歡迎飲品資料（表 20）。當中並沒有一款屬於「宜多選擇的小食」類別的飲品。

表 20. 學校自動售賣機最受歡迎的三款飲品及出售該等飲品的學校數目

名次	飲品	類別	出現於首三款最受歡迎飲品名單的次數	出售該飲品的學校數目
第一名	檸檬茶	少選為佳的小食	11	27
第二名	荳奶	限量選擇的小食	9	20
第三名	可樂	少選為佳的小食	5	13

4. 總論

在 44 間參與研究的學校中，有半數學校設有小食部並出售大量高糖份飲品及不健康小食。在收集得的 113 款食物及 72 款飲品顯示，按照衛生署編製的「小學小食營養指引」分析，約 85% 屬於不鼓勵進食的飲品及食物。就健康小食供應的比例而言，學校小食部供出售的食物及飲品並無顯著差別。

結果顯示，學校小食部所出售「少選為佳的小食」類別食物及飲品主要屬於高脂肪或高糖及/或其他營養價值極低的食品。某些小食甚至具有多項不宜過量食用的原因；其中非常受歡迎的小食及飲品包括薯片、糖果、燒賣、小食麵條及多款加糖飲品。

約半數 (24 間) 參與調查的學校設有只提供飲品的自動售賣機。與小食部所供應的小食相似，學校自動售賣機出售的飲品中，僅 7.5% 屬於「宜多選擇的小食」類別，如：低脂或脫脂奶品、低糖飲品。其餘近三分之二的飲品屬於「少選為佳的小食」類別，為高糖及/或其他營養價值極低的飲品。因此對於在最受學生歡迎的飲品名單中並沒有「宜多選擇的小食」類別的飲品，而只是高糖及/或其他營養價值極低的飲料也不足為奇。

除教育學生外，學校行政人員、家長及小食部營運商均應承擔職責，增加學校小食部出售建議小食的數量；而學校自動售賣機亦應增加供應健康飲品。

5. 研究局限

1. 學校所交回的小食清單部份可能事先經過甄選只填寫某些小食，是次研究並沒有進行實地視察或其他有效核實檢查以確實學校所呈報小食的真实數目。
2. 小食分類僅以產品名稱為基礎。倘有疑問，研究人員會就描述不足夠的產品尋求營養師的意見或從本港超級市場網址搜索詳細資料。研究過程儘量確保分析精確，然而仍有分類偏差的可能。
3. 研究初期，食品清單收集表附有產品價格欄以供填寫。可惜交回的資料並沒有提供有關食物的份量或飲品的容量（即產品數量），這令比較產品價格失去意義。因此，是次研究並沒有對產品價格進行分析。

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。

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

附件 1: 學校小食部所出售的 113 款食品詳情

(學校主要以中文提供資料)

宜多選擇的小食:

食物	出售該食物的學校數目	百分比	食物	出售該食物的學校數目	百分比
(1) 雞蛋	6	17.1%	(9) 班戟 (無糖)	2	5.7%
(2) 三文治	4	11.4%	(10) 雜菜湯	1	2.9%
(3) 吞拿魚三文治	4	11.4%	(11) 粥	1	2.9%
(4) 餅	3	8.6%	(12) 湯麵	1	2.9%
(5) 香蕉	3	8.6%	(13) 雞蛋三文治	1	2.9%
(6) 蘋果	2	5.7%	(14) 麥包吞拿魚治	1	2.9%
(7) 薯茸	2	5.7%	(15) 麵包	1	2.9%
(8) Edo 天然麥餅	2	5.7%	(16) 乳酪 (低脂)	1	2.9%

限量選擇的小食:

食物	出售該食物的學校數目	百分比	食物	出售該食物的學校數目	百分比
(1) 香腸	7	9.5%	(17) 肉醬意粉	2	2.7%
(2) 乾海苔	7	9.5%	(18) 魚仔餅	2	2.7%
(3) 燒賣 (魚蓉)	6	8.1%	(19) 旺旺仙貝	2	2.7%
(4) 火腿三文治	5	6.8%	(20) 牛丸	1	1.4%
(5) 芝士火腿三文治	5	6.8%	(21) 鷄翼 (非炸)	1	1.4%
(6) 熱狗	5	6.8%	(22) 小豬柳	1	1.4%
(7) 菜肉包	4	5.4%	(23) 蘿蔔糕	1	1.4%
(8) 珍珠鷄	3	4.1%	(24) 炒麵	1	1.4%
(9) 腿蛋三文治	3	4.1%	(25) 炒飯	1	1.4%
(10) 魚蛋	2	2.7%	(26) 奶油三文治	1	1.4%
(11) 牛肉 (點心)	2	2.7%	(27) 餐蛋三文治	1	1.4%
(12) 鷄脾 (非炸)	2	2.7%	(28) 芝士豬柳漢堡包	1	1.4%
(13) 鹵水蛋	2	2.7%	(29) 叉燒包	1	1.4%
(14) 火腿	2	2.7%	(30) 奶油多士	1	1.4%
(15) 大洋腸	2	2.7%	(31) 奶醬多士	1	1.4%
(16) 牛油粟米杯	2	2.7%	(32) 旺旺小小鷄樂	1	1.4%

限量選擇的小食〈續〉：

食物	出售該食物的學校數目	百分比	食物	出售該食物的學校數目	百分比
(33) 海綿蛋糕	1	1.4%	(35) EDO 紫菜	1	1.4%
(34) 提子蛋糕	1	1.4%			

少選為佳的小食：

食物	出售該食物的學校數目	百分比	食物	出售該食物的學校數目	百分比	食物	出售該食物的學校數目	百分比
(1) 薯片	5	5.8%	(22) 能得利橡皮軟糖	1	1.2%	(43) 蕃茄片(薯片)	1	1.2%
(2) 媽咪麵	4	4.7%	(23) 小飛俠橡皮糖	1	1.2%	(44) 金雞片	1	1.2%
(3) 泡泡樂糖	3	3.5%	(24) Pizza 橡皮糖	1	1.2%	(45) 粟米條	1	1.2%
(4) 什菜沙律棒	3	3.5%	(25) 123 果汁糖	1	1.2%	(46) 粟一燒	1	1.2%
(5) 芝士圈	3	3.5%	(26) 迷你彩虹糖	1	1.2%	(47) 卡樂 B 蝦條	1	1.2%
(6) 熱浪薯片	3	3.5%	(27) Edo 軟糖	1	1.2%	(48) 辣味卷	1	1.2%
(7) 可樂糖	2	2.3%	(28) 小萬樂珠	1	1.2%	(49) 咖哩卷	1	1.2%
(8) 薯餅	2	2.3%	(29) 軟心糖	1	1.2%	(50) 芝士卷	1	1.2%
(9) Oreo	2	2.3%	(30) 腰豆糖	1	1.2%	(51) 三支卷	1	1.2%
(10) 百力支	2	2.3%	(31) 飛龍糖	1	1.2%	(52) 恐龍谷	1	1.2%
(11) 珍珍薯圈	2	2.3%	(32) 啲嗒糖	1	1.2%	(53) 小王子麵	1	1.2%
(12) 蝦條	2	2.3%	(33) 糖	1	1.2%	(54) 好勁道麵	1	1.2%
(13) 蝦餅	2	2.3%	(34) 薯圈	1	1.2%	(55) 蛋糕	1	1.2%
(14) 朱古力	2	2.3%	(35) 沙力百力支	1	1.2%	(56) 皇冠朱古力批	1	1.2%
(15) 魷魚絲	2	2.3%	(36) 洋蔥圈	1	1.2%	(57) 朱古力批	1	1.2%
(16) 豬扒包	1	1.2%	(37) 珍珍牛仔片	1	1.2%	(58) 樂天朱古力	1	1.2%
(17) 奶黃包	1	1.2%	(38) 珍珍薯片	1	1.2%	(59) 機智豆	1	1.2%
(18) 爆炸糖	1	1.2%	(39) 恐龍薯片	1	1.2%	(60) 迷你 Ki Ki	1	1.2%
(19) 棒糖	1	1.2%	(40) 紫菜薯片	1	1.2%	(61) 超人魚絲	1	1.2%
(20) 旺旺 QQ 糖	1	1.2%	(41) 卡樂 B BBQ	1	1.2%	(62) 金梅片	1	1.2%
(21) 橡皮軟糖	1	1.2%	(42) 蕃茄薯片	1	1.2%			

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

附件 2：學校小食部所出售的 72 款飲品詳情

(學校主要以中文提供資料)

宜多選擇的小食：

飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比	飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比
(1) 蒸餾水	13	44.8%	(6) 維他高鈣低脂奶	1	3.4%
(2) 鮮橙汁	5	17.2%	(7) 維他蒸餾水	2	6.9%
(3) 燕麥鈣思寶	2	6.9%	(8) 屈臣氏蒸餾水	1	3.4%
(4) 牛奶 (低脂)	2	6.9%	(9) 鮮果汁	1	3.4%
(5) 高鈣奶	2	6.9%			

限量選擇的小食：

飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比	飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比
(1) 朱古力奶	14	15.4%	(17) 維他蜜瓜豆奶	1	1.1%
(2) 維他奶	12	13.2%	(18) 黑豆奶	1	1.1%
(3) 麥精維他奶	10	11.0%	(19) 蜜瓜奶	1	1.1%
(4) 蘋果汁	8	8.8%	(20) 士多啤梨奶	1	1.1%
(5) 芒果汁	6	6.6%	(21) 豆漿 (加糖)	1	1.1%
(6) 提子汁	6	6.6%	(22) 山水高鈣麥香豆漿 (加糖)	1	1.1%
(7) 鈣思寶	4	4.4%	(23) 柚子汁	1	1.1%
(8) 益力多	3	3.3%	(24) 石榴汁	1	1.1%
(9) 乳酸	2	2.2%	(25) 樽裝芒果汁	1	1.1%
(10) 維他朱古力奶	2	2.2%	(26) 荔枝汁	1	1.1%
(11) 荳奶	2	2.2%	(27) 蜜桃汁	1	1.1%
(12) 麥精荳奶	2	2.2%	(28) 菓汁先生	1	1.1%
(13) 寶礦力	2	2.2%	(29) 新奇士橙汁	1	1.1%
(14) 蜜瓜豆奶	1	1.1%	(30) 美綠	1	1.1%
(15) Q 版維他奶	1	1.1%	(31) 乳酪味	1	1.1%
(16) 罐裝維他奶	1	1.1%			

少選為佳的小食:

飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比	飲品	出售該飲品的 學校數目	百分比
(1) 檸檬茶	10	13.9%	(17) Superley 檸檬茶	1	1.4%
(2) 菊花茶	9	12.5%	(18) 蜂蜜綠茶	1	1.4%
(3) 蘋果綠茶	5	6.9%	(19) 芒果冰紅茶	1	1.4%
(4) 竹蔗茅根 (添加糖)	5	6.9%	(20) 西柚茶	1	1.4%
(5) 茶字典	5	6.9%	(21) 花旗參茶 (添加糖)	1	1.4%
(6) 可樂	4	5.6%	(22) 蜜桃茶	1	1.4%
(7) 綠茶	3	4.2%	(23) 維他菓汁	1	1.4%
(8) 汽水	3	4.2%	(24) 雀巢茶罐裝系列	1	1.4%
(9) 忌廉	2	2.8%	(25) 雀巢茶支裝系列	1	1.4%
(10) 維他檸檬茶	2	2.8%	(26) 維他茶字典	1	1.4%
(11) 雀巢檸檬茶	2	2.8%	(27) 維他紙包飲品	1	1.4%
(12) 檸檬綠茶	2	2.8%	(28) 啣啣啫喱	1	1.4%
(13) 茶字典檸檬茶	1	1.4%	(29) 芬達橙汁(汽水)	1	1.4%
(14) Light 檸檬茶	1	1.4%	(30) 雪碧	1	1.4%
(15) 罐裝檸檬茶	1	1.4%	(31) 減肥可樂	1	1.4%
(16) 茶餐廳檸茶	1	1.4%	(32) 太古汽水	1	1.4%

小學推行健康飲食基線研究 - 小學小食附加報告

附件 3：學校自動售賣機所出售的 80 款飲品詳情

(學校主要以中文提供資料)

宜多選擇的小食:

飲品	出售該飲品的學校數目	百分比	飲品	出售該飲品的學校數目	百分比
(1) 飛雪礦泉水	5	41.7%	(4) 屈臣氏蒸餾水	1	8.3%
(2) 蒸餾水	3	25.0%	(5) 維他蒸餾水	1	8.3%
(3) 燕麥鈣思寶	1	8.3%	(6) 牛奶 (低脂)	1	8.3%

限量選擇的小食:

飲品	出售該食品的学校數目	百分比	飲品	出售該食品的学校數目	百分比
(1) 維他奶	13	17.3%	(14) 蜜瓜奶	1	1.3%
(2) 麥精維他奶	11	14.7%	(15) 罐裝維他奶	1	1.3%
(3) 芒果汁	7	9.3%	(16) 蔗汁	1	1.3%
(4) 朱古力奶	6	8.0%	(17) 清心棧竹蔗茅根	1	1.3%
(5) 提子汁	6	8.0%	(18) Grape fruit	1	1.3%
(6) 蘋果汁	5	6.7%	(19) 白提子汁	1	1.3%
(7) 朱古力維他奶	3	4.0%	(20) CoCo Grape	1	1.3%
(8) 橙汁	3	4.0%	(21) OJ 提子汁	1	1.3%
(9) 菠蘿橙汁	2	2.7%	(22) OJ 橙汁	1	1.3%
(10) 鈣思寶	2	2.7%	(23) 菓然系西柚汁	1	1.3%
(11) 罐裝麥精維他奶	2	2.7%	(24) 芬達乳酸	1	1.3%
(12) 蜜瓜豆奶	2	2.7%	(25) 芬達白提子乳酸	1	1.3%
(13) 維他蜜瓜豆奶	1	1.3%			

少選為佳的小食:

飲品	出售該飲品的學校數目	百分比	飲品	出售該飲品的學校數目	百分比
(1) 檸檬茶	12	11.7%	(26) 維他蜜桃茶	1	1.0%
(2) 蘋果綠茶	6	5.8%	(27) 碧泉蜜桃茶	1	1.0%
(3) 可樂	6	5.8%	(28) 黃桃水蜜桃茶	1	1.0%
(4) 菊花茶	5	4.9%	(29) 柚子茶	1	1.0%
(5) 維他檸檬茶	4	3.9%	(30) 菓然系冰震西柚茶	1	1.0%
(6) 雪碧	4	3.9%	(31) 熱情果茶	1	1.0%
(7) 雪梨茶	3	2.9%	(32) 奇異果茶	1	1.0%
(8) 蜜桃茶	3	2.9%	(33) 陽光白提子茶	1	1.0%
(9) 維他 Superley 檸檬茶	3	2.9%	(34) 綠茶 (加糖)	1	1.0%
(10) 維他菊花茶	3	2.9%	(35) 維他蘋果綠茶	1	1.0%
(11) 檸檬可樂	3	2.9%	(36) 陽光果汁 tea	1	1.0%
(12) 健怡可樂	3	2.9%	(37) 清心棧柑桔檸檬	1	1.0%
(13) 忌廉	3	2.9%	(38) 新奇士檸檬	1	1.0%
(14) Cream Soda	3	2.9%	(39) 芬達橙汁汽水	1	1.0%
(15) 汽水	2	1.9%	(40) 芬達提子汽水	1	1.0%
(16) 橙汁汽水	2	1.9%	(41) 玉泉忌廉	1	1.0%
(17) 罐裝檸檬茶	2	1.9%	(42) 提子乳酸味汽水	1	1.0%
(18) 雀巢檸檬茶	2	1.9%	(43) 芬達桃汽水	1	1.0%
(19) 冰震檸檬茶	2	1.9%	(44) Lemon-Lime	1	1.0%
(20) 冰震紅西柚茶	2	1.9%	(45) Grape Soda	1	1.0%
(21) 維他芒果汁	2	1.9%	(46) Soda lemon	1	1.0%
(22) 芒果茶	1	1.0%	(47) Ice 雪碧	1	1.0%
(23) 新奇士檸檬茶	1	1.0%	(48) Qoo	1	1.0%
(24) 碧泉檸檬茶	1	1.0%	(49) 雀巢咖啡	1	1.0%
(25) 冰震桃茶	1	1.0%			