

# Nutritional Guidelines on Lunch for Students

For Use in Primary and  
Secondary Schools

## 學生午餐膳營養指引

適用於中、小學



學生午膳營養指引  
適用於中、小學

**Nutritional Guidelines on Lunch for Students**  
**For Use in Primary and Secondary Schools**

衛生署

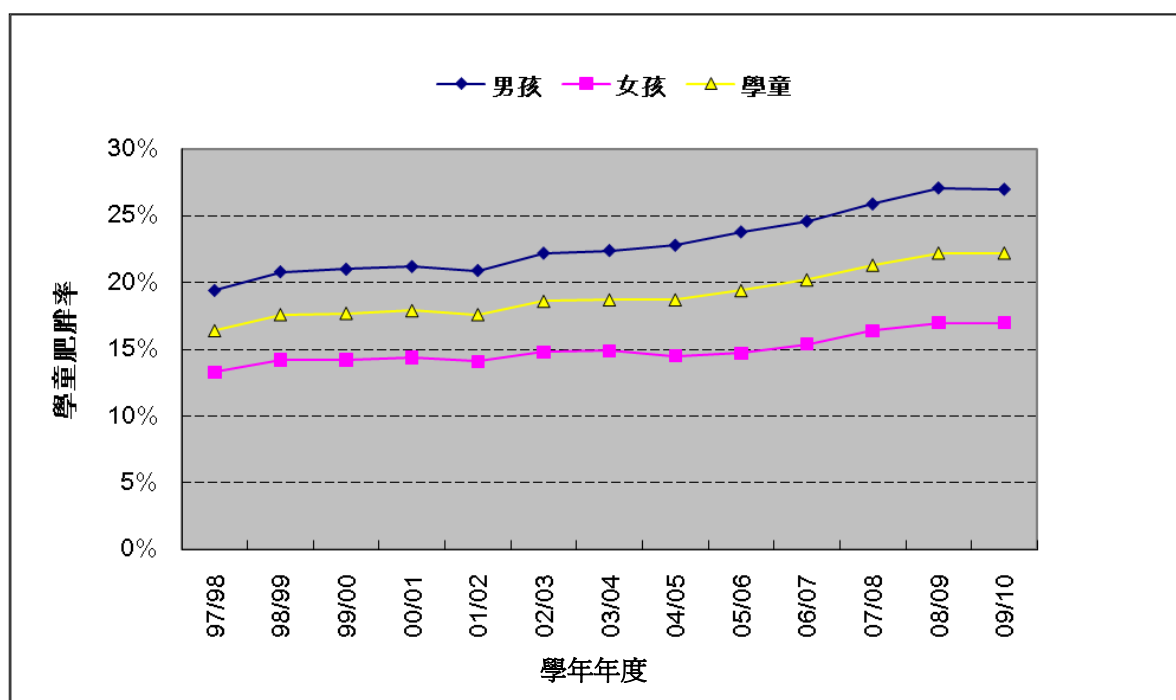
**Department of Health**

# 目錄

引言 .....	1
目的 .....	3
本指引的使用者 .....	3
關於本指引 .....	4
<b>第一部分 – 量的要求 .....</b>	<b>5</b>
小學生的午膳建議分量 .....	6
中學生的午膳建議分量 .....	7
<b>第二部分 – 質的要求 .....</b>	<b>9</b>
優良模式 .....	9
鼓勵多供應的食品 .....	10
限制供應的食品 .....	11
強烈不鼓勵供應的食品 .....	12
<b>資料來源 .....</b>	<b>13</b>
<b>鳴謝 .....</b>	<b>14</b>
<b>附件</b>	
附件一：《學生午膳營養指引》第一部分(量的要求) - 食物例子 .....	15
附件二：《學生午膳營養指引》第二部分(質的要求) - 食物例子 .....	17
附件三：健康午膳餐盒評估表 .....	20

# 引言

健康飲食乃預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學生健康成長的重要因素。反觀現時本港學生由於種種原因卻未能普遍遵行健康飲食原則。衛生署的資料顯示，小學生的肥胖比率有上升的趨勢，由一九九七/九八年度的 16.4% 增至二零零九/一零年度的 22.2%（見圖一）。換言之，每五名學生便有一名屬於肥胖。



(圖一) 香港小學學童肥胖率 (資料來源：衛生署學生健康服務)

二· 有見及此，衛生署聯同教育局、食物環境衛生署、教育界、專業組織及關注團體自二零零六/零七學年推行「健康飲食在校園」運動，透過建立良好的飲食文化，為學童提供健康午膳和食品，及加強營養教育等策略，改善學童的飲食習慣，讓他們得以健康成長和提升學習效率。

三· 外地經驗顯示，針對學校飲食環境的措施可以帶來明顯的果效；因此，衛生署於二零零六年編制了《小學午膳營養指引》，並於二零一零年再度修訂，將午膳營養指引推展至中學，目的在於提升校內午膳的營養質素。

## 目的

四· 本指引旨在確保學生能夠進食營養均衡的學校午膳，以供正常發育及發展所需。參照世界衛生組織的建議，其目標包括：

- 達致熱量的平衡
- 增加水果蔬菜進食量
- 減少總脂肪攝取量
- 減少糖分攝取量
- 減少鹽分攝取量

## 本指引的使用者

五· 本指引可用作為中、小學生提供均衡營養的參考基準，也是校方與午膳供應商簽訂商業合約中訂明食物質量的重要部分。營養指引之對象包括中學及小學的校長、教師、學生家長及午膳供應商。

## 關於本指引

六． 在參照外地經驗和考慮本地情況後，本指引由多個政府部門、專業團體、學術單位及午膳供應商協商並於二零零六年三月發放。為使指引更能切合實際需要，本署透過不同渠道收集各方的意見，定期修改內容，指引於二零一零年十二月作第二次修訂。

七． 健康飲食的習慣必須從小建立，並且持之以恆，才可以延續至成年。除小學生外，中學生亦需要建立和貫徹健康及均衡的飲食習慣。經是次修訂後，本指引的質量建議將適用於小學生和中學生。

八． 本修訂版新加內容為：

- ◆ 中學生午膳建議分量

九． 指引分兩個部分，須同時執行。第一部分訂明學校午膳應提供各主要食物類別之**分量**；第二部分則列明這些食物的**質素**。

## 第一部分 - 量的要求

十．理想均衡的午膳須為學生提供約每天所需三分之一的營養素。根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類(如飯麵)、蔬菜和肉類(及其代替品)佔飯盒容量的比例應是三比二比一。



註：把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。這樣，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是三比二比一。

小學生及中學生每天的午膳食物分量應符合下列標準 (請參考附件一的食物例子)：

### 小學生的午膳建議分量

食物類別	小一至小三學生的建議分量	小四至小六學生的建議分量
五穀類	最少 4 份	最少 5 份
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 ½ 至 2 ½ 份
水果類 <sup>1</sup>	最少 ½ 份	最少 ½ 份
脂肪和油類 <i>(在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)</i>	最多 2 份	最多 2 份

<sup>1</sup> 建議學生於校內攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果的要求。鼓勵午膳供應商供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排。

## 中學生的午膳建議分量

食物類別	中學生的建議分量 I <sup>2</sup>	中學生的建議分量 II <sup>2</sup>
五穀類	最少 5 份	最少 8 份
蔬菜類	最少 1 ½ 份	最少 2 份
肉、家禽、 魚、蛋和豆類	2 至 2 ½ 份	2 ½ 至 3 份
水果類 <sup>3</sup>	最少 1 份	最少 1 份
脂肪和油類  (在處理和烹 調食物時所添 加的脂肪和油 分)	最多 2 份	最多 2 份

<sup>2</sup> 學生及午膳供應商可參考下列建議選擇及安排午膳分量：

午膳分量建議	較合適的學生類別
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 女學生</li> <li>● 中一至中二的男學生</li> </ul>
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中三或以上的男學生</li> </ul>

中學生正處於發育階段，無論生理需要、體能活動量各有不同，熱量需求差異頗大。學生可參考以上建議選擇午膳分量，若用膳後，仍有肚餓感，可額外進食五穀和蔬菜；或另行選擇較合適的午膳分量。

建議午膳供應商與學校共同商討午膳供應協議，供學生添補五穀和蔬菜或自行選擇較合適的午膳分量。

- 3 建議學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。鼓勵午膳供應商供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排。

## 第二部分 - 質的要求

十一． 本指引的第二部分訂明午膳餐盒及隨餐附送食物的**質素**。指引的主要目的是防止學生進食過量的脂肪、糖和鹽分。其內容包括：

- 優良模式
- 鼓勵多供應的食品
- 限制供應的食品
- 強烈不鼓勵供應的食品

(請參考附件二的食物例子及附件三的「健康午膳餐盒評估表」以便評定午膳餐盒的營養價值。)

### 優良模式

十二． 為使學生增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避  
免攝取過多熱量及導致營養失衡，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.	優良模式的內容
1.1	每天供應蔬菜
1.2	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
1.3	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
1.4	不供應甜品

### 鼓勵多供應的食品

十三． 進食足夠膳食纖維有助降低某些健康問題的風險，例如肥胖、心血管病等；因此，如午膳供應商每天供應多於一款的五穀類，則每天須在最少一款午膳款式中選取下列食物類別，作為用料；如午膳供應商每天只供應一款五穀類，則以每週五個上課天計，須在最少兩個上課天提供下列食物類別：

2.	鼓勵多供應的食品類別
2.1	全穀麥或添加蔬菜的五穀類

十四． 由於學生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段供應鈣質豐富的食物。

### **限制供應的食品**

十五． 午膳供應商最多只可每週於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）：

3.	<b>限制供應的食品詳情</b>
3.1	添加了脂肪、油分的五穀類 <sup>4</sup>
3.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
3.3	全脂奶品類
3.4	加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品
3.5	高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 <sup>5</sup>

<sup>4</sup>指在烹煮過程中添加多於 2 茶匙油（一人分量計）的飯及麵類食品。

<sup>5</sup>建議減少採用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，如必須採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應

## 強烈不鼓勵供應的食品

十六． 所有午膳款式不應加入下列食品，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：

4.	強烈不鼓勵供應的食品詳情
4.1	油炸食物
4.2	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
4.3	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
4.4	「少選為佳」的飲品 (如：汽水、果味飲品、乳酪飲品) <sup>6</sup>
4.5	鹽分極高的食品 (如：鹹魚和鹹蛋)

<sup>6</sup> 請參考《學生小食營養指引》中「少選為佳」的小食

## 資料來源：

1. “Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases”, Report of the Joint WHO/FAO expert consultation, WHO Technical Report Series, No.916 (TRS 916) Available at [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO TRS 916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf)
2. Chinese Nutrition Society. *Recommended Nutrient Intakes (RNIs) of energy and protein and percentage of energy from fat, Chinese Dietary Reference Intakes (DRIs)*. May 2001.
3. 6-12 years old Food Pyramid, Department of Health, HKSARG. Available at :  
[http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition\\_details.asp?id=2408&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2408&HTMLorText=0)
4. 12-18 years old Food Pyramid, Department of Health, HKSARG.  
Available at :  
[http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition\\_details.asp?id=2409&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/eng/resources/exhibition_details.asp?id=2409&HTMLorText=0)

## 鳴謝

- 香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心
- 家庭與學校合作事宜委員會
- 教育局
- 食物環境衛生署
- 香港肥胖醫學會
- 香港心臟專科學院
- 香港教育城
- 香港營養學會
- 香港電台
- 津貼小學議會
- 官立小學校長協會
- 香港資助小學校長會

如對本指引有任何查詢或建議，請電郵至

[health\\_cheuweb@dh.gov.hk](mailto:health_cheuweb@dh.gov.hk)。如欲知更多健康方面的資訊，請致電衛生署健康教育錄音熱線 2833 0111，或瀏覽衛生署健康飲食專題網站 <http://www.eatsmart.gov.hk>。

衛生署 2010 年 12 月修訂

附件一：《學生午膳營養指引》第一部分(量的要求) - 食物例子

食物類別	小一至小三學生的建議分量	小四至小六學生的建議分量	中學生的建議分量 I <sup>1</sup>	中學生的建議分量 II <sup>1</sup>	一個食用分量的例子
五穀類	最少 4 份	最少 5 份	最少 5 份	最少 8 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 白飯（煮熟）= 1/5 碗 = 40 克</li> <li>➤ 河粉（煮熟）= 1/5 碗 = 40 克</li> <li>➤ 蛋麵（煮熟）= 1/4 碗 = 40 克</li> <li>➤ 意粉或通粉（煮熟）= 1/3 碗 = 50 克</li> <li>➤ 方包（去皮）= 1/2 片 = 20 克</li> </ul>
蔬菜類	最少 1 份	最少 1 份	最少 1 1/2 份	最少 2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 未經烹調的葉菜（如：生菜）= 1 碗 = 55 克</li> <li>➤ 煮熟的葉菜（如：白菜、菠菜）= 1/2 碗 = 85 克</li> <li>➤ 煮熟的瓜類（如：冬瓜、脆玉瓜）= 1/2 碗 = 90 克</li> <li>➤ 煮熟的菇類 = 1/2 碗 = 80 克</li> </ul>
肉、家禽、魚、蛋和豆類	1 至 2 份	1 1/2 至 2 1/2 份	2 至 2 1/2 份	2 1/2 至 3 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 牛、豬、雞或魚肉（煮熟）= 約 4 片 = 30 克（與 1 乒乓球的大小相約）</li> <li>➤ 蝦（煮熟）= 約 8 隻小型 = 30 克</li> <li>➤ 雞蛋（全隻煮熟）= 1 隻大型 = 50 克</li> <li>➤ 硬豆腐 = 1/3 碗 = 85 克</li> <li>➤ 煮熟的豆類（如：扁豆、腰豆）= 1/2 碗 = 90 克</li> </ul>
水果類	最少 1/2 份 <sup>2</sup>	最少 1/2 份 <sup>2</sup>	最少 1 份 <sup>3</sup>	最少 1 份 <sup>3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 橙（連皮）= 1 個中型 = 130 克</li> <li>➤ 蘋果（連皮）= 1 個中型 = 106 克</li> <li>➤ 香蕉（連皮）= 1/2 條大型 = 68 克</li> <li>➤ 提子 = 1/2 碗 = 80 克</li> <li>➤ 無添加糖分的果乾（如：提子乾）= 約 1 湯匙 = 20 克</li> </ul>
脂肪和油類 <i>(在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)</i>	最多 2 份	最多 2 份	最多 2 份	最多 2 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 植物油（如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油）= 1 茶匙 = 4.5 克</li> <li>➤ 沙律醬（如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬）= 1 湯匙 = 15 克</li> </ul>

備註：1 杯或 1 碗 = 240 毫升

<sup>1</sup> 中學生及午膳供應商可參考下列建議選擇及安排午膳分量：

午膳分量建議	較合適的學生類別
I	<ul style="list-style-type: none"><li>● 女學生</li><li>● 中一至中二的男學生</li></ul>
II	<ul style="list-style-type: none"><li>● 中三或以上的男學生</li></ul>

中學生正處於發育階段，無論生理需要、體能活動量各有不同，熱量需求差異頗大。學生可參考以上建議選擇午膳分量，若用膳後，仍有肚餓感，可額外進食五穀和蔬菜；或另行選擇較合適的午膳分量。

建議午膳供應商與學校共同商討午膳供應協議，供學生添補五穀和蔬菜或自行選擇較合適的午膳分量。

<sup>2</sup> 建議小學生於午膳攝取最少半份水果以達至全日攝取一至兩份水果。鼓勵午膳供應商供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排

<sup>3</sup> 建議中學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。鼓勵午膳供應商供應原個水果(代替果汁)以增加膳食纖維攝取量。學校應與午膳供應商及家長議定具體安排。

## 附件二：《學生午膳營養指引》第二部分(質的要求) - 食物例子

### 優良模式

午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行以下的優良模式：

1.	優良模式的內容
1.1	每天供應蔬菜。
1.2	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。
1.3	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。
1.4	不提供甜品

### 鼓勵多供應的食品

如午膳供應商每天供應多於一款的五穀類，則每天須在最少一款午膳款式中選取下列食物類別，作為用料。如午膳供應商每天只供應一款五穀類，則以每週五個上課天計，須在最少兩個上課天提供下列食物類別：

2.	鼓勵多供應的食品類別	理念	舉例
2.1	全穀麥或添加蔬菜的五穀類	除了建議的每日蔬果進食量外，額外補充膳食纖維的攝取量	全麥麵包、全麥麵條、糙米飯、燕麥片、全麥穀物片、菜飯、粟米飯

由於學生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段供應鈣質豐富的食物，如低脂或脫脂牛奶、低脂乳酪、低脂芝士、硬豆腐、加鈣豆漿等。

## 限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於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）：

3.	限制供應的食品的詳情	理念	舉例
3.1	添加了脂肪、油分的五穀類	減少總脂肪攝取量	炒飯 <sup>1</sup> 、炒麵 <sup>1</sup>
3.2	脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	減少飽和脂肪攝取量	牛腩、排骨、雞翼、雞髀及其他連皮的禽肉
3.3	全脂奶品類	減少飽和脂肪攝取量	全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶（包括較低脂淡奶）
3.4	加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	減少總脂肪及鹽分攝取量	叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、素肉、雪菜、酸瓜
3.5	高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 <sup>2</sup>	減少總脂肪及鹽分攝取量	使用全脂奶品類及高鹽分調味料（如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬）所製成的醬汁或芡汁。

<sup>1</sup>指在烹煮過程中添加多於 2 茶匙油（一人分量計）的飯及麵類食品。

<sup>2</sup>建議減少採用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，如必須採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應

## 強烈不鼓勵供應的食品

我們強烈不鼓勵以下食品出現於任何午膳款式中，以減低學生總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪），鹽分及糖分的攝取量：

4.	強烈不鼓勵供應食品的詳情	理念	舉例
4.1	油炸食物	減少總脂肪攝取量	炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或髀、炸點心（如：春卷和咖喱角）
4.2	添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物	減少飽和脂肪攝取量	添加了豬油、雞脂、牛油（包括較低脂牛油）、忌廉（包括較低脂忌廉）、棕櫚油、椰油、椰子的食物（如：椰汁咖喱、葡汁、含有椰子製品的甜品、曲奇）
4.3	添加了反式脂肪的食物	減少反式脂肪攝取量	添加了氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物（如：酥皮糕點、餅乾等）
4.4	「少選為佳」的飲品 <sup>3</sup>	減少糖分攝取量	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
4.5	鹽分極高的食品	減少攝取的鹽分	鹹魚、鹹蛋

<sup>3</sup> 請參考《學生小食營養指引》中「少選為佳」的小食

### 附件三：健康午膳餐盒評估表

午膳餐盒怎樣才算健康？請於適當的空格內填上✓號。若第 1-15 項皆選「是」，代表該午膳餐盒已符合基本的營養要求。若同時能做到第 16 或 17 項要求，則更理想。

午膳供應商名稱：\_\_\_\_\_ 午膳餐盒款式：\_\_\_\_\_ 評估人員姓名及職位：\_\_\_\_\_ 評估日期：\_\_\_\_\_

健康午膳餐盒要求	是	否	備註
<u>量的要求及優良模式</u>			
1. 供應的五穀類、蔬菜類和肉類佔飯盒的容量比例是 3:2:1 (即最多是五穀類，其次是蔬菜，而肉類佔最少)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. 供應不少於一份蔬菜 (如半碗煮熟的葉菜、瓜類或菇類)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. 沒有供應甜品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>限制供應的食品</u>			
6. 沒有使用添加脂肪、油分的五穀類 (如炒飯、炒麵等)，醬汁或芡汁與五穀類分開供應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. 沒有使用脂肪比例較高的肉類 (如牛腩、排骨等) 及連皮禽肉 (如雞翼、雞脾等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. 沒有使用全脂奶品類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. 沒有使用加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品 (如叉燒、煙肉、火腿、香腸、素肉、雪菜等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. 沒有使用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁 (如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬等所製成的醬汁或芡汁)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>強烈不鼓勵供應的食物</u>			
11. 沒有供應油炸的食物 (如炸薯條、炸豬扒、春卷等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. 沒有供應添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物，如添加豬油、雞脂、牛油 (包括較低脂牛油)、忌廉 (包括較低脂忌廉)、棕櫚油、椰油、椰子的食物 (如椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. 沒有供應添加了反式脂肪的食物，如添加了氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物 (如酥皮糕點、餅乾等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. 沒有供應「少選為佳」的飲品 <sup>4</sup> (如汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、紙包檸檬茶等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. 沒有供應鹽分極高的食物 (如鹹魚、鹹蛋等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<u>鼓勵多供應的食物</u>			
16. 含全穀麥或添加蔬菜的五穀類 (如全麥麵包、糙米飯、菜飯、粟米飯等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17. 含鈣質豐富的食品 (如低脂奶品類、硬豆腐等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<sup>4</sup> 請參考《學生小食營養指引》中「少選為佳」的小食

