

## 1.8 家長携備午膳指引

### 1) 携備午膳事宜

自行預備午膳予學童的家長，請參考「中學生午膳營養指引」；午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和不含「強烈不鼓勵」的食品（例如：油炸食物【如麥當奴快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為3：2：1（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類）。本校教職員會經常留意學生午膳餐盒，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

### 參考資料

- 1) 衛生署學生午膳營養指引(適用於中、小學生)2014年6月修訂  
[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf)
- 2) 衛生署學生小食營養指引(適用於中、小學生) 2014年12月修訂  
[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack\\_guidelines\\_bi.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf)
- 3) 香港營養學會「有『營』小食資料庫」  
[http://www.hkna.org.hk/sites/default/files/pdf/Food\\_TC\\_v7.pdf](http://www.hkna.org.hk/sites/default/files/pdf/Food_TC_v7.pdf)