

今期內容：

- ◇ 素肉知多啲
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」更新
- ◇ 星級有營食肆

素肉知多啲

近年來，市面出現不少新穎的素食材料，如素豬肉、素漢堡扒、素魚柳。隨着科技上的進步，加上現代人對食物的要求，素食材料較以往變得更多元化及可口。然而，這些食材從營養角度看是否真的比較健康呢？

原來，不少素肉均屬「高鈉」食物（即每 100 克含超過 600 毫克鈉質），而個別食品更屬「高脂」類別（即每 100 克含超過 20 克總脂肪）。在選購素食食材時，我們應留意營養標籤、產品成分表和食用分量，以選擇較低鈉和較低脂的產品。以不同種類的豆類製品為例，不少豆類製品（如炸豆腐、素鵝、炸枝竹）均經過油炸處理，不宜作為健康午膳的一部分。至於需加工處理的豆類製品（如素雞、素火腿、玉子豆腐），一般加入油脂和含鈉質的調味料以提升味道，根據《學生午膳營養指引》屬「限制供應的食品」，即以每週五個上課天計算，建議不多於兩個上課天向學童提供，以減少鹽分及總脂肪的攝取量。



素肉

一般來說，以乾豆、黃豆、種籽和果仁等食材製成的素肉大多能提供豐富的蛋白質、氨基酸和鐵質等營養要素，是合適的肉類替代品，能為素食者提供更全面的營養。反之，菇菌、青豆、荷蘭豆、四季豆、豆芽、豆角等食材屬蔬菜類別，蛋白質含量較低及不全面，所以並不是合適的肉類替代品。要注意的是，如果素食餐款中欠缺肉類替代品或其分量不足，便不能提供足夠的蛋白質，長遠更會影響學童的營養攝取。



豆類及其製品

有關不同素食食材的營養成分，可參考下表：

以100克計算	鈉質(毫克)	總脂肪(克)	蛋白質(克)
素肉塊或肉餅	550	9.0	21.0
素雞	709*	12.7	23.6
素魚條	490	18.0	23.0
炸豆腐	16	20.2*	17.2

資料來源：食物安全中心

*屬高鈉或高脂食物（如每 100 克食物含超過 600 毫克的鈉，該食物的鈉含量便屬於高。如每 100 克食物含超過 20 克的總脂肪，該食物的總脂肪含量便屬於高）。

總括而言，素食並不一定代表健康，家長和校方應遵從「健康飲食金字塔」的原則，每天適量進食不同種類的食物，方能吸收各種營養素，促進學童健康成長。

熱點推介



「開心『果』月」2020 海報

活動預覽

1月至3月

- ◇ 「開心『果』月」2020 繼續接受報名

報名從速!!



「學校午膳供應商資料庫」更新

現時本港小學大部份學童均留校進食由午膳供應商提供的午膳餐款，因此要營造一個健康飲食的校園，學校、家長及午膳供應商三方面必須緊密配合，缺一不可。



「學校午膳供應商資料庫」

為使校方及家長更輕易地獲取午膳供應商的相關資訊，衛生署於「健康飲食在校園」運動網站設立了「學校午膳供應商資料庫」，以供查閱。有關資料庫已於2020年1月更新，歡迎老師及家長瀏覽。另外，校方和家長應以身作則，鼓勵學童選擇健康的食物。衛生署將繼續給予各方適切的建議及協助，以改善午膳的營養質素。



星級有營食肆



農曆新年期間，不少人會相約親友出外用膳，而食肆亦會於此時推出應節菜式增添節日氣氛。然而，不少應節的菜式，例如生菜豬手（「發財就手」）及當紅炸子雞，因選用了脂肪含量較高的食材或以油炸的烹調方法預備，會含較多的油、鹽或糖。

想食得較健康，可以選擇參加了衛生署「星級有營食肆」運動的食肆，點選多蔬果的「蔬果之選」菜式和含較少油、鹽和糖的「3少之選」菜式，部份菜式更設有優惠！

如欲搜尋「星級有營食肆」，歡迎瀏覽「星級有營食肆」運動主題網站，網站內備有搜尋器（<https://restaurant.eatsmart.gov.hk>）。你亦可下載「星級有營食肆」流動應用程式，助你發現更多「星級有營食肆」。



「星級有營食肆」
手機流動應用程式



	「星級有營食肆」櫥窗標貼 「星級有營食肆」的當眼處（例如門口）會展示這個櫥窗標貼方便識別。
	「3少之選」 代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。
	「蔬果之選」 代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上。
	「有營優惠」 代表食肆每天為「蔬果之選」或「3少之選」的菜式提供優惠。