

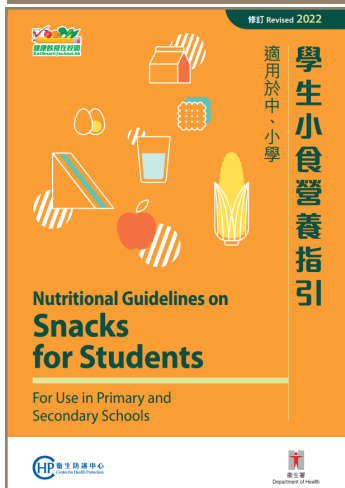
《校園快訊》主要為讀者提供衛生署「健康飲食在校園」運動的最新動態和相關健康訊息

2023年1月號

今期內容：

- ◇ 新春健康飲食小錦囊
- ◇ 食得健康在家中 - 至「營」食譜
- ◇ 「學校午膳供應商資料庫」已經更新

### 熱點推介



《學生小食營養指引》  
(2022年修訂版)

### 活動預覽

1月至3月

- ◇ 2023「開心『果』月」繼續接受報名



### 新春健康飲食小錦囊

農曆新年期間，想吃得精明又健康？吳偏食特別準備了四個小錦囊，讓大家在應節的同時，亦能食得健康！

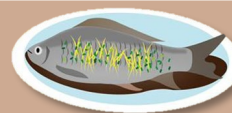
#### 錦囊一：選材要精明

- ◇ 選擇食材時，多以低脂食材，如海鮮、乾瑤柱、豬腱肉、牛柳和去皮雞肉取代高脂肉類（如豬手、腩肉、鵝掌、排骨和雞腳）或油炸食材（如炸枝竹和豆卜）；
- ◇ 以新鮮肉類或沒有預先調味的食材取代高鹽分或醃製的食材（如燒味、臘腸、梅菜和鹹魚）；
- ◇ 由於傳統的賀年菜式多屬多肉少菜，欠缺膳食纖維，建議以不同種類的蔬菜（如三色椒、西蘭花、番茄和菇菌）入饌，同時正餐時預備最少一碟焯菜。



#### 鍾意郁提提你：較健康的賀年菜式

瑤柱節瓜甫、清蒸海上鮮、蒜蓉粉絲  
蒸帶子、白切雞（去皮）、西蘭花炒  
蝦球、上湯浸豆苗



清蒸海上鮮



西蘭花炒蝦球

#### 錦囊二：烹調要低脂低鹽

- ◇ 建議以低脂烹調方法，如蒸、上湯浸、焯、炆、焗和少油快炒去取代煎炸，以減少脂肪的攝入量；
- ◇ 多以天然食材或香料如蒜頭、八角、薑、蔥、胡椒和芫茜入饌，減少使用鹽或高鹽的現成調味料（如南乳、蠔油和豉油）。



#### 錦囊三：賀年糕點小食要識揀

- ◇ 由於傳統的賀年小食（如糖果、糖冬瓜、糖椰絲、油角和笑口棗）的脂肪及糖含量偏高，建議以較健康的小食，如乾焗原味果仁（如開心果、腰果和核桃）、無添加糖的乾果（如杏脯和蘋果乾）或新鮮水果（柑、柚子、提子等）代替。



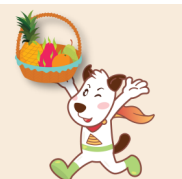
#### 鍾意郁提提你：

建議以清水、清湯或無添加糖的檸檬水去代替含糖飲品（如汽水和果汁飲品）。



#### 錦囊四：送禮要健康

- ◇ 傳統的拜年賀禮（如曲奇餅、蛋卷和朱古力）都是高脂和高糖食品，建議以時令水果、乾焗原味果仁和非油炸麪類等較健康的食物作賀禮。



祝大家新年進步，日日有「營」！

食得健康在家中 - 至「營」食譜



新年期間，很多家長也會在家中準備不同的賀年菜式和應節小食。然而，傳統的賀年食品大都比較油膩和濃味，多吃會攝取過量脂肪、熱量和鈉質，長遠更會增加患上肥胖、高血壓和其他慢性病的風險。想健康「營」新年？大家不妨善用「新常态下的健康飲食」計劃中的至「營」食譜，和學童一起製作健康的菜式來應節，當中的「健康撈起」、蜜豆青瓜炒蝦仁、杞子桂花糕等多款既健康又色香味俱備的食譜，都是新年菜式的好選擇。此外，大家與親朋共聚時亦可參考網站內的小食製作影片，一同製作健康小食，如美味果撻、貓咪米餅和彩虹班戟，歡聚同時亦能食得健康！



至「營」食譜：  
「健康撈起」



小食製作影片：美味果撻

吳偏食提提你：各位家長，你們記得要以身作則，維持健康飲食的習慣，作為學童的好榜樣！

「學校午膳供應商資料庫」已經更新

學校午膳供應商資料庫

計劃簡介

參與午膳供應商資料

午膳供應商相關資料

選擇午膳供應商手冊

學生午膳營養指引

學校午膳供應商資料庫

廚師營養烹調培訓工作坊

主頁 > 學校午膳減價計劃 > 午膳供應商相關資料 > 學校午膳供應商資料庫

在此資料庫所發布的資料均由「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造廠」自願提供，一切填報資料的真確性均由有關的「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造廠」負責，並以填報日期當日情況為準。資料庫內容包括供應商聲稱能否提供達衛生署《學生午膳營養指引》所定的營養標準。

有關的學校午膳供應商已獲通知，如上述資料有任何更改，或有關的公司不再以「獲准供應午餐餐盒的持牌食物製造廠」營運時，必須盡快通知衛生署，使在不抵觸下列各項的情況下，本網站所載資料能持續作為載含最新資訊的平台：

1. 香港特別行政區政府（下稱「政府」）在本網站所載的資料僅供參考之用，政府預期學校午膳供應商提供最準確及最新的資料，但不負責確保該等資料均為真確、準確或完整。
2. 本網站的資料會盡快更新，惟就資料或資料庫而言，政府不保證或負責於某特定或任何時間提供包括但不限於任何更新，亦毋須對此承擔任何責任。
3. 政府毋須對任何人於任何地方以任何方式使用本網站所載資料或資料庫或與之有關而引起的申索、損失或損害承擔法律責任。

本署歡迎學校午膳供應商隨時加入或退出此發布計劃，若學校行政人員、老師、家長及其他公眾人士對此平台所發布的資料有任何意見，歡迎以電郵聯絡我們（電郵地址：eatsmart\_school@dh.gov.hk）。

此中文免費條款為英文版本譯本，如中、英文兩個版本有任何抵觸或不相符之處，概以英文版本為準。

學校午膳供應商聯絡資料

學校午膳供應商營運資料

全日面授課堂逐漸恢復，小學學童也開始留校進食午膳。為了營造一個健康飲食的校園環境，學校、家長和午膳供應商必須緊密配合，給學生提供健康的午膳。大家除了可參考《學校午膳營養指引》外，為使校方及家長更輕易地獲取午膳供應商的相關資訊，衛生署亦設立了「學校午膳供應商資料庫」，以供查閱。有關資料庫已於2023年1月更新，歡迎瀏覽。

同時，校方和家長請謹記要多加鼓勵學童選擇健康的食物。衛生署亦會繼續給予各方適切的建議及協助，以改善學校午膳的營養質素。