

2025/2026年度學校通告

第012號

各位家長：

有關全日制的「午膳安排」事宜

本校學生由2025年9月8日(星期一)開始全日上課及在學校進食午膳，本學年本校的午膳供應商為泛亞飲食有限公司-活力午餐(大家樂集團)。

如學生選擇向午膳供應商訂購飯盒，請家長每月與學生一起填寫午膳飯盒訂購表，以挑選合適的午膳飯盒。學生如告病假或事假，請家長於學生告假當天的上午8:00至9:30期間，自行致電午膳供應商的熱線電話號碼2147 7063，辦理退餐及退款，逾時恕不受理。

家長除可為子女在上課日訂購由午膳供應商供應的餐盒外，亦可自行為子女準備午膳，由貴子弟自行帶回校享用或由家長安排把午膳送至學校。若家長選擇送餐至學校，請於上午 11:15 至 11:45 把食物送抵學校七樓接待處，並於盛載午膳的布袋/膠袋上註明學生的姓名和班別。

午膳供應商會向訂購午膳的學生贈送餐盤乙個及餐具乙套，亦請家長提示學生每天必須自備清潔的餐具回校使用，並於放學時把餐具帶回家清洗。學生亦應在周末及長假期前把餐盤帶回家清洗，然後在其後的上學日帶餐盤回學校使用。

衛生署編制「學生午膳營養指引」(見附件)供家長作參考，詳情可瀏覽「衛生署健康飲食在校園」網頁：<https://school.eatsmart.gov.hk>。

本校已獲衛生署頒發「健康午膳優質認證」，亦已取得「至營學校」嘉許。學校將繼續與家長一起協助學生培養良好的飲食習慣，實踐「健康飲食在校園」的精神。

家長如有與午膳有關的查詢，請致電 2122 9494 聯絡張詩慧老師。

校長：俞景慈

二零二五年九月一日

附件 食用分量例子

食物類別	小四至小六學生	「一份」食用分量的例子
穀物類	最少 5 份	<ul style="list-style-type: none"> ● 白飯 = 1/3 碗 ● 煮熟的米粉或烏冬 = 1/3 碗 ● 煮熟的蛋麩 = 1/4 碗 ● 煮熟的意粉或通粉 = 1/3 碗 ● 方包 = 1/2 片
蔬菜類	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> ● 未經烹調的葉菜 (例如生菜) = 1 碗 ● 煮熟的葉菜 (例如大白菜、菠菜) = 1/2 碗 ● 煮熟的瓜類 (例如冬瓜、翠玉瓜) = 1/2 碗 ● 煮熟的菇菌類 = 1/2 碗
肉、魚、蛋 及代替品	1 1/2 份 至 2 1/2 份	<ul style="list-style-type: none"> ● 煮熟的牛、豬、雞、魚 ≈ 4 片 ≈ 30 克 ● 煮熟的蝦 ≈ 30 克 ● 雞蛋 = 1 隻 ● 硬豆腐 = 1/4 磚 ● 煮熟的乾豆類 (例如紅腰豆、雞心豆) = 6 至 8 湯匙
水果類	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> ● 奇異果 = 2 個小型 ● 橙、蘋果 = 1 個中型 ● 香蕉 = 1/2 條大型 ● 提子 = 1/2 碗 ● 無添加糖的乾果 (例如提子乾) = 1 湯匙
油脂類 (在處理和烹調 食物時所添加 的脂肪和油分)	最多 2 份	<ul style="list-style-type: none"> ● 植物油(例如粟米油、花生油) = 1 茶匙 ● 沙律醬 = 1 湯匙

註：1 茶匙 ≈ 5 毫升；1 湯匙 ≈ 15 毫升；1 碗 = 250-300 毫升

備註：學生正處於發育階段，受年齡、性別、身高、體重、活動量和身體健康狀況等因素影響，他們每天對熱量的需求差異較大，詳情可參考上表的午膳建議分量。若學生用膳後仍須進食額外食物，可考慮讓他們帶備蔬果類和穀物類食物回校進食。