

午餐大革新

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

分享時間

- 今天午膳吃了甚麼？
- 你的午餐由誰選擇？



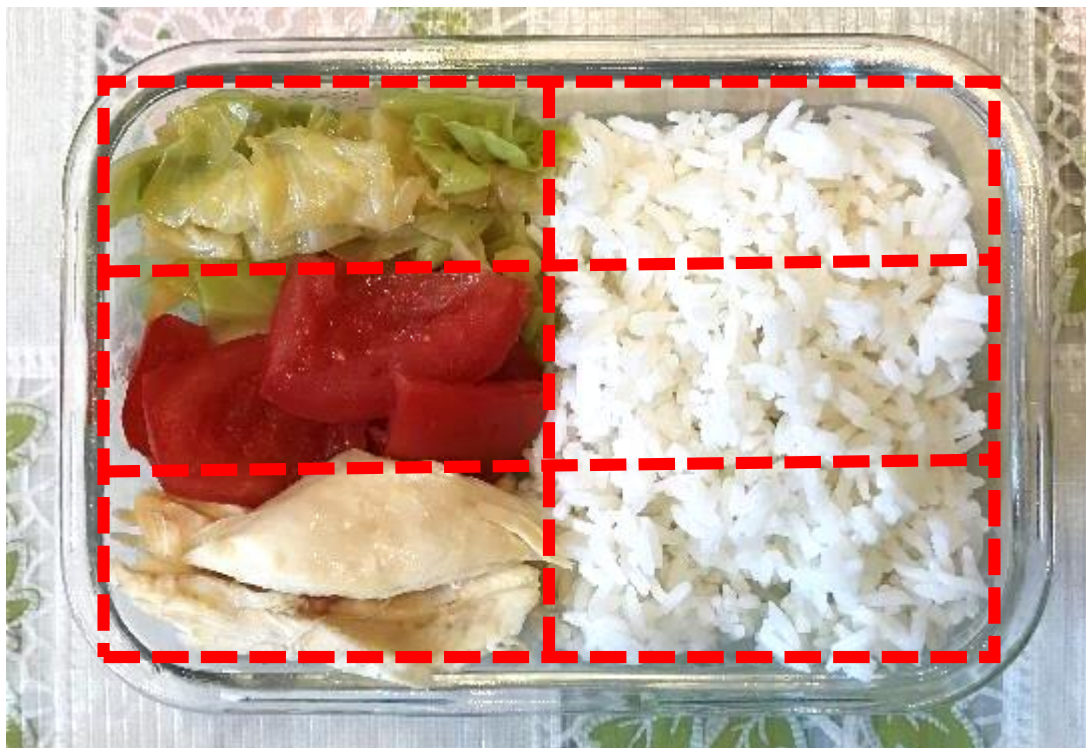
- 今天吃剩了甚麼？為甚麼吃不完呢？
- 你認為一頓「健康午餐」應該是怎樣的？



健康午餐應該...

- 最少5份穀物類（每份 $\frac{1}{5}$ 碗飯或 $\frac{1}{3}$ 碗意粉）、最少1份蔬菜、 $1\frac{1}{2}$ 至 $2\frac{1}{2}$ 份肉、魚、蛋及替代品、最少1份水果類、最多2份油脂類。
- 以上是適合高小年齡學童的午餐建議量。量度午餐中各類食物的重量，是判斷午餐是否合乎營養標準的準確方法。
- 假如未能量度食物的重量，仍可用肉眼以3:2:1的準則來判斷。

午餐盒應有的食物比例



雞柳椰菜番茄飯

假如把一個餐盒容量平均分為6格，穀物類應佔3格，蔬菜佔2格，而肉類（及其代替品）則佔1格。

我有時訂餐，有時自己
做，有時為了方便
就會外賣一個飯盒。

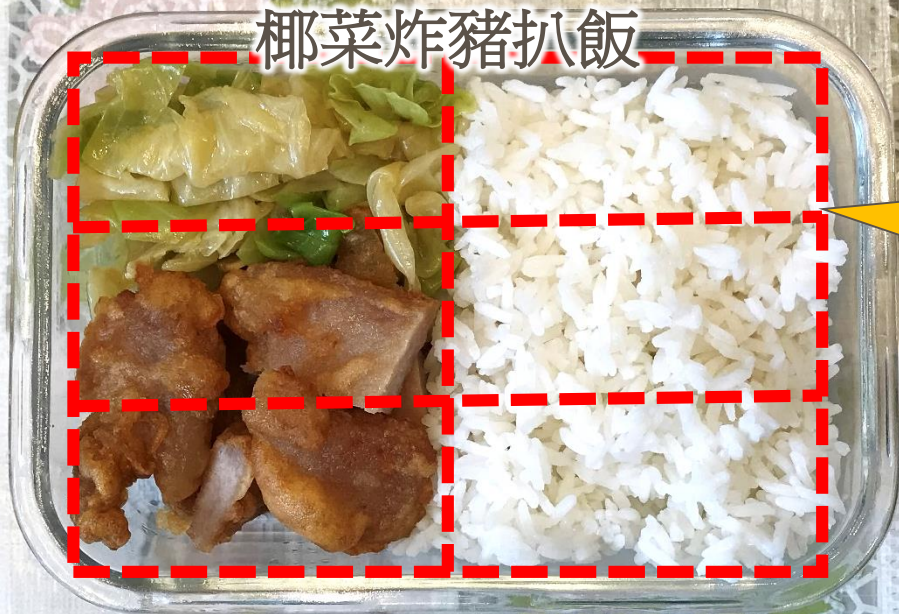
要做到「健康餐
盒321」這比例
並不容易啊！

我也想知道
怎樣做！

除了食物的分
量，選料和煮
法也要注意，
若選得不對，
長遠有機會影
響健康。



椰菜炸豬扒飯



穀物佔3格，蔬菜佔1格，肉類佔2格，肉太多但菜太少。

選用**油炸食物**，就是炸豬扒，常吃導致脂肪攝取過多。其他常見的炸物例如：炸雞、炸豆腐。

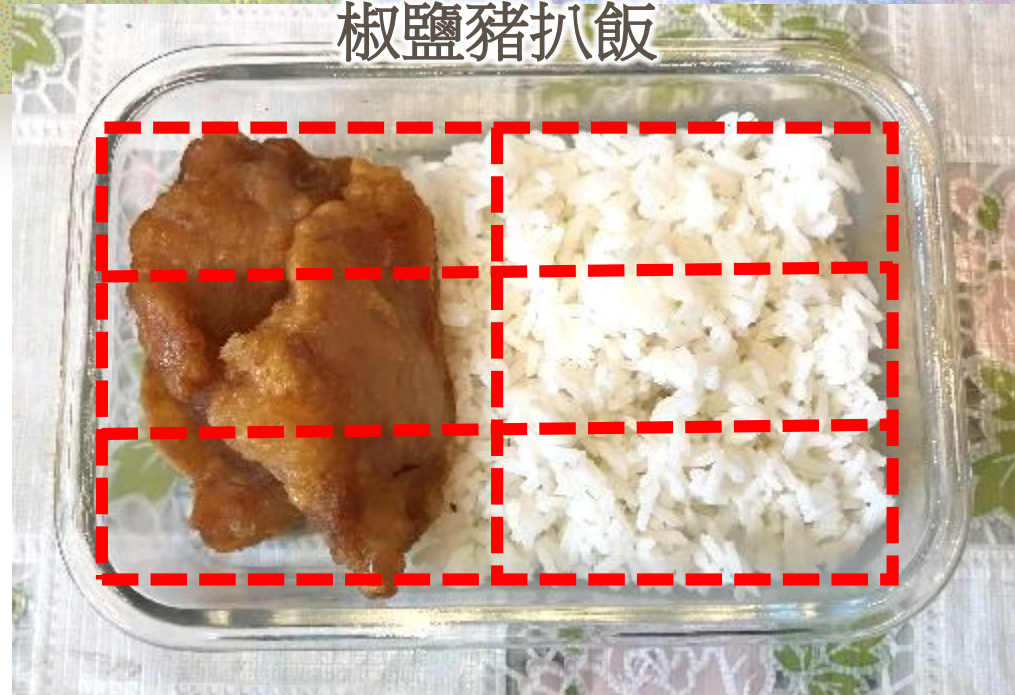
椰漿咖喱雞肉飯



穀物佔3格，蔬菜佔1格，肉類佔2格，肉太多但菜太少。

選用傳統添加較多**油脂烹煮的醬汁**，就是椰漿咖喱汁，其他例子包括忌廉白汁、肉醬

椒鹽豬扒飯



穀物佔超過3格，蔬菜佔0格，肉類佔差不多3格，明顯**缺乏蔬菜**。

這種豬扒也是炸過的

叉燒飯併珍寶腸

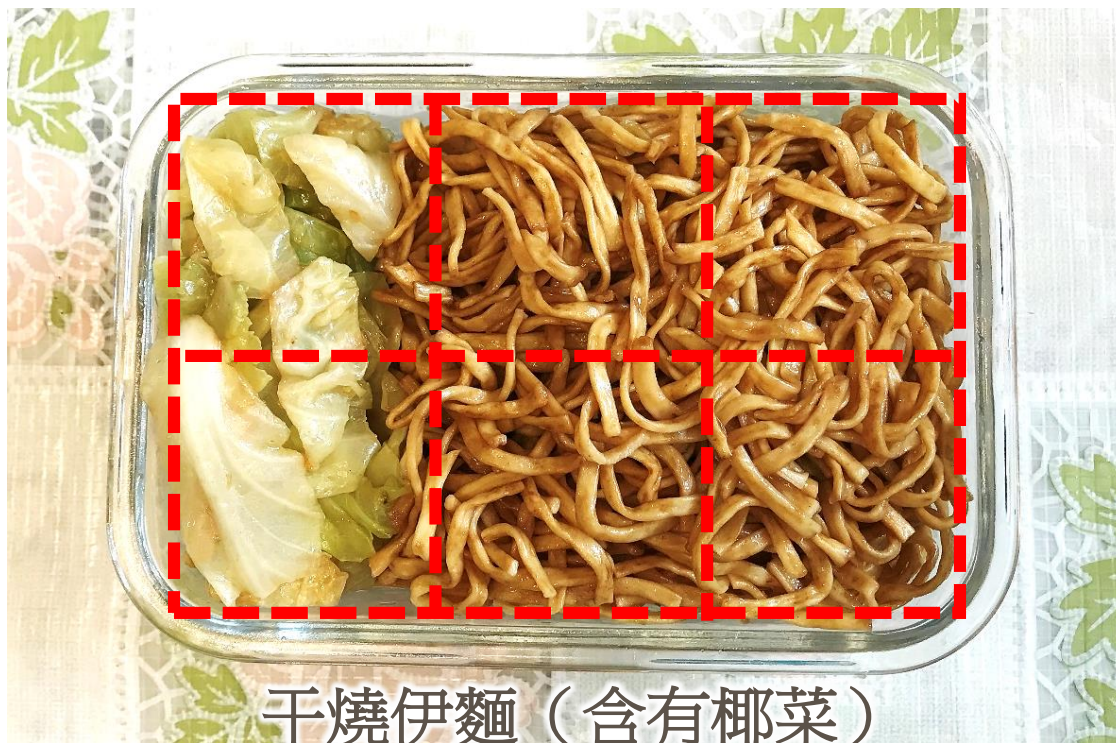


將材料放在一起，不容易看出比例，但明顯**缺乏蔬菜**。

選用**加工肉類**，就是叉燒和香腸，常吃導致鹽分和脂肪攝取過多，其他例子包括午餐肉、火腿和漢堡扒。

這樣看出穀物佔4格，蔬菜佔約2格，肉類則佔0格，明顯缺乏肉類（魚類、蛋類和豆類也能提供蛋白質）。

重點是，它選用**添加油分的穀物類**，就是伊麵，其他例子包括經油炸的即食麵和河粉。



干燒伊麵（含有椰菜）

分析餐單中有關食材和煮法的描述，**圈出**符合以下「餐盒五級豬」規則的用詞，假如缺乏蔬菜則打（*），再按健康原則，從你認為犯規次數最少的餐款，選出每日一種「健康之選」

1



選用油炸食物，
例如：炸雞、
炸豆腐

2



選用傳統添加較
多油脂烹煮的醬
汁，例如肉醬、
白汁、咖喱汁

3



缺乏
蔬菜

4



選用加工肉類，
例如午餐肉、漢
堡扒、香腸

5



選用添加油分的穀
物類，例如伊麵、
即食麵、河粉

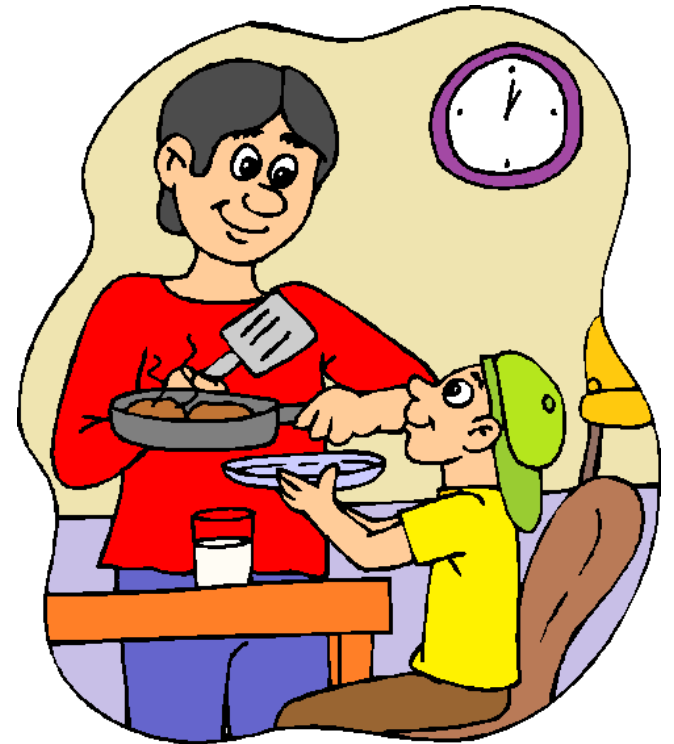
星期	A餐	B餐	C餐	D餐	健康之選
一	加州蜜桃肉粒飯	吉列炸豬扒飯	黑椒牛柳絲炆米線	草菇干燒伊麵	
一一	照燒蘑菇牛肉飯	餐肉香腸飯配洋蔥汁	點心拼盤配星洲炒米	椰菜冬菇炆麵筋飯	
三	港式雜菜雞絲炒河粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅配意式忌廉雞肉雲吞	節瓜雲耳玉子豆腐飯	
四	土魷肉餅飯	炸雞扒飯配咖喱汁	粟米肉醬燴意粉	茄汁雜菜燴通心粉	
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風炸魚餅飯配燒雞肉串	漢堡扒珍寶腸配粟米薯茸	白汁忌廉磨菇筆尖粉	

星期	A餐	B餐	C餐	D餐	健康之選
一	加州蜜桃肉粒飯	吉列炸豬扒飯 (*)	黑椒牛柳絲炆米線 (*)	草菇干燒伊麵	A
一一	照燒蘑菇牛肉飯	餐肉香腸飯配洋蔥汁 (*)	點心拼盤配星洲炒米 (*)	椰菜冬菇炆麵筋飯	A
三	港式雜菜雞絲炒河粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅配意式忌廉雞肉雲吞 (*)	節瓜雲耳玉子豆腐飯	D
四	土魷肉餅飯 (*)	炸雞扒飯配咖哩汁 (*)	粟米肉醬燴意粉	茄汁雜菜燴通心粉	D
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風炸魚餅飯配燒雞肉串 (*)	漢堡扒珍寶腸配粟米薯茸	白汁忌廉磨菇筆尖粉	A

午餐大革新

未來一個月作出行動，包括：

1. 在點餐時會先動腦筋，從餐單剔除較為「不健康」的款式後才作選擇
2. 在午餐後又會評估一下自己所吃的東西是否健康
3. 如果需要調整，也願意在一天的其餘時間調整一下，補充不足和避免過量



平衡妙法

反思問題	答案
1 午餐所吃的蔬菜足夠嗎？	足夠／不足夠
2 有吃水果嗎？	有／沒有
3 在午餐時吃了適量的穀物類嗎？	沒有／適量／過量
4 在午餐時吃了適量的肉類和蛋嗎？	沒有／適量／過量
5 有喝加糖的飲品嗎？	有／沒有

午餐時最好吃到半碗煮熟的瓜菜

可在其餘時間補充水果(全日2份)

午餐需要吃至少1碗飯，可其餘時間補充健康小食

只吃適量的肉類和蛋，也會節制不喝加糖飲品了！

我完全明白了，在點餐前先剔除較為不健康的選項。

我會盡量維持「健康餐盒321」這比例。

有時維持不到也不放棄，在其餘時間補充吃不夠的種類，和減少吃太多的種類。



這種平衡妙法
是大人和小朋友
都用得着的！