1.5 學校午膳安排指引

為配合全日制膳食及各學生安全及不影響其學習時間起見，校方作出以下午膳供應安排：

1)行政上的安排

(一)中一至中五級同學必須留校午膳，學生午膳事宜由學生事務組統籌

(二) 給予學生充裕的午膳時間

(三) 教導學生用膳前洗淨雙手及用膳後清理地方

(四) 鼓勵教師及學生吸收更多有關食物衛生、營養、均衡飲食和個人健康的知識

(五) 在午膳時間教師或班主任進行巡視

(六) 家長教師會成員會定期作突擊試飯，監察午膳供應商的飯盒，以確保膳食安排恰當得宜。

(七) 鼓勵家長可爲子女準備飯盒，並幫助他們養成健康的飲食習慣

2)午膳供應

(一)午膳供應商的選擇

- 本校以公開招標形式選擇合適的午膳供應商，午膳供應商必須持有食物製造廠牌照。本校會要求這些食物製造廠的持牌人出示文件，以證明他們的處所是持有牌照作特定的用途。當選擇適當的午膳供應商時，本校也會注意供應商裝載和運送食物的方法。
- 午膳供應商由家長教師會所組成的飯商遴選委員會審慎考慮、從多方面搜集有關供應商的資料(例如參觀廠房後、試食後及評分選出的。)

(二)食物成份

午膳飯盒的質素主要取決於所選擇的食物成份和烹調方法，故本校在選擇午膳上有以下的指引：

- 避免選用生的或容易生細菌的食物
- 食物要能滿足學生的營養及熱量需要
- 會選用瘦肉和去皮的家禽，並常配以有葉蔬菜及水果
- 選擇以烤、蒸、煮沸、焗或少油快炒方法烹調的食物，盡量減低食物的脂肪含量
- 不會選用肥膩或經高度加工處理的食物
- 會確保所有食物成份都經煮熟

午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

1.每天供應蔬菜或瓜類
2.只採用少量健康且不經氫化的植物油（如：粟米油、芥花籽油和花生油）烹調
3.所有可見的動物脂肪（肥肉）及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除
4.供應水果

另外，鼓勵多供應 ： 全穀麥或添加蔬菜的五穀類 ；鈣質豐富的食物作用料。

所有午膳款式不應加入「強烈不鼓勵供應的食品」，以減低學生總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪）、鹽及糖分的攝取量：

強烈不鼓勵供應的食品詳情
1.油炸食物
2.添加了動物脂肪 (如：牛油) 及植物性飽和脂肪 (如：椰油、椰漿、棕櫚油) 的食物
3.添加了反式脂肪 (如：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油) 的食物
4.「少選為佳」的飲品 (如：汽水、果味飲品、乳酪飲品)
5. 鹽分極高的食品 (如：鹹魚和鹹蛋)

(三)午膳飯盒或食具的物料

- 為配合香港的減少廢物運動，校方會選擇可回收再用的食具，以減少大量被棄置到堆填區的餐具。
- 校方會督促學生在再使用前徹底清潔或消毒所有再用的食具。

3)本校午膳安排

(一)學校午膳時間為下午 12 時 30 分至 1 時。

(二)所有學生需於校內午膳，學生可選擇訂購午膳供應商的飯盒、於 1 時後到小食部購買食物，或由家長送午膳到校。

(三)中六級同學可選擇外出午膳，午膳時間為 1230 至 1345，出入必須以八達通登錄。

(三)需要本校託辦午膳的學生事宜

- 每日中午由午膳供應商專車供應午膳。
- 每月每位學生將收到午膳訂購表，訂購與否家長可自由決定。
- 憑繳費單往全港任何一間便利店繳交現金(7- Eleven、 OK)，並向店員取回整張繳費單及便利店收據，然後在背面寫上學校名稱、姓名、班別、學號。
- 如學生缺席，則該天之午膳費將退回，但須於該天早上十時前由校方通知午膳代理商，學生如十時後早退便不獲退款。
- 退款安排於下月以現金形式退還，由學生簽收。
- 學生不可將剩餘之食物帶回家中, 以免食物變壞而影響健康。
- 用後之餐具會回收徹底清潔後再用。

(四)由家長送午餐之學生事宜

家長應在下午 11 時 45 分前將午餐送達學校地下餐車(近家長資源中心)，所有午餐必須放置於紙袋或膠袋內，袋面清楚註明學生姓名及班別，以便學校員工分發給有關學生。家長無需於午膳後取回午餐飯壺或餐盒，可讓學生於放學時自攜回家。

參考資料

1) 環境保護署　學校推行環保午膳指引
https：//www.wastereduction.gov.hk/chi/schools/green_lunch.htm

2)食物及環境衛生署　如何確保學校午餐安全指引
https://www.cfs.gov.hk/sc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/school_lunches_ordered_are_safe.pdf

3) 教育局　「學校膳食安排」
https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/meal-arrangement-in-sch.html

4) 食物安全中心 學校午餐飯盒安全面面觀
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_lunchbox_school.html