1.8 家長携備午膳指引

1) 携備午膳事宜

自行預備午膳予學童的家長，請參考「中學生午膳營養指引」；午膳應提供最少一份蔬菜(即半碗煮熟的蔬菜）和不含「强烈不鼓勵」的食品（例如：油炸食物【如麥當奴快餐】、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為3：2：1 (即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類)。本校教職員會經常留意學生午膳餐盒，如發現不符合上述要求，會向家長、學生反映或作出勸喻，以達改善。

參考資料

1) 衛生署　學生午膳營養指引(適用於中、小學生)
https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf
2)衛生署 學生小食營養指引(適用於中、小學生)
https://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf
3) 衛生署「有『營』小食資料庫」
https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6135