

引言：

均衡飲食是確立孩童健康的重要基石，而學校正是一個協助幼兒從小培養良好飲食習慣的重要場所。因此，衛生署鼓勵各學前機構於設計餐單時可參考幼營喜動校園計劃的《二至六歲幼兒營養指引》，為孩子在校園締造一個有利於健康飲食的環境，令他們的飲食符合「三低一高」（即低脂/油、低鹽、低糖及高膳食纖維）的健康原則。

春季來臨，萬象更新。要設計既健康又時令的餐單，有甚麼好選擇？大家不妨參考以下的餐單範例，當中帶有不少特色：

1. 採用多款春季時令蔬菜，如茄子、番茄、冬瓜、青瓜、佛手瓜、莧菜、白菜仔等，可增加菜式的色香味之餘，亦可令營養更均衡
2. 不同顏色的蔬果提供其特有的營養素，每週配搭不同顏色的蔬果，好比春天百花齊放的景象

顏色	例子
紅色	蘋果、士多啤梨、紅椒、番茄
橙色	橙、木瓜、甘筍、南瓜、番薯
黃色	香蕉、黃椒、粟米、珍珠筍
綠色	啤梨、菠菜、椰菜、西蘭花、四季豆
紫色	紫心番薯、紫洋蔥、茄子
黑色	黑提子、雲耳、木耳、冬菇
白色	火龍果、百合、洋蔥、馬蹄、白蘿蔔

3. 以蔬果入饌，如橙、奇異果、檸檬、蒜、蔥、洋蔥、冬菇等，可作天然調味料，同時增添菜式的新鮮感
4. 早餐和茶點供應不同類型的食物，既能讓幼兒攝取更全面的營養，又能增加餐單的多元性
5. 此餐單根據「健康飲食金字塔」的建議，從每一食物類別供應幼兒所需，以確保均衡的營養

想知更多有關健康食材及烹調方法的建議，詳情請參考幼營喜動校園計劃的《二至六歲幼兒營養指引》

(<http://startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>)



春季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	提子麥包+低脂奶 蘋果 佛手瓜黃椒炒肉片 ^① 椰菜花雞肉湯米粉 ^②	菠菜肉碎粥 ^② 火龍果 甘筍豆角炒蛋+焯菜心 低脂芝士三文治	低脂奶蛋花麥皮 橙 紅椒百合青瓜粒炒雞丁 ^① 烩粟米 ^③	娃娃菜肉絲上海麵 ^② 黑提子 香橙魚柳 ^① +焯西蘭花 烩紫心番薯 ^③ +低糖加鈣豆奶	粟米片+低脂奶 啤梨 南瓜汁洋葱牛肉碎蝴蝶粉 番茄烩蛋三文治
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	甜餐包+低脂奶 士多啤梨 雲耳四季豆炒魚鬆 雜菜粒肉碎字母粉 ^②	椰菜絲木耳瘦肉粥 ^② 橙 檸檬洋葱豬扒 ^① +上湯莧菜 ^④ 低脂奶薯蓉	提子乾低脂奶麥皮 ^⑤ 梨 雜菌冬瓜腐竹 吞拿魚番茄三文治	菜心雞肉湯通粉 ^② 蘋果 火龍果青椒炒牛肉 ^① +焯娃娃菜 蒸饅頭+低糖加鈣豆奶	花生醬三文治+低脂奶 香蕉 白蘿蔔紅蘿蔔蛋絲粗麵 粟米生菜肉碎薏米粥 ^②
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	提子麥包+低脂奶 蘋果 香蔥蒸蛋+炒小棠菜 白菜仔雞肉蕎麥麵 ^②	生菜魚肉粥 ^② 香蕉 佛手瓜甘筍炒白豆乾 低脂芝士三文治	低脂奶蛋花麥皮 火龍果 奇異果炒牛柳 ^① +蒜蓉蒸茄子 烩粟米 ^③	冬瓜肉碎湯螺絲粉 ^② 紅提子 荷蘭豆珍珠筍炒雞柳 烩番薯 ^③ +低糖加鈣豆奶	粟米片+低脂奶 橙 椰菜冬菇肉絲炆烏冬 番茄烩蛋三文治
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	甜餐包+低脂奶 士多啤梨 彩虹豆腐(三色椒、雜菜粒) ^① +焯西蘭花 莧菜牛肉湯通粉 ^②	香菇粟米雞肉薏米粥 ^② 木瓜 蒜蓉檸檬汁煎魚柳 ^① +焯生菜 低脂奶薯蓉	提子乾低脂奶麥皮 ^⑤ 香蕉 燕麥馬蹄蒸肉餅+炒白菜仔 吞拿魚番茄三文治	小棠菜牛肉湯米粉 ^② 蘋果 紫洋葱炒蛋+上湯菜心 ^④ 蒸饅頭+低糖加鈣豆奶	花生醬三文治+低脂奶 火龍果 豆角甘筍木耳雞絲炒麵 菠菜小魚乾粥 ^②

備註：

半日制機構可參考此範例的茶點建議為幼兒供應一至兩份穀物類、半份水果或一份奶品類

「少鹽少糖」有營貼士：

- ① 以水果和百合、彩椒等蔬菜入饌作天然調味料，既增色香味美，又減鹽糖用量
- ② 粥品和湯麵加入不同的蔬菜，既美味又低鹽
- ③ 以新鮮食物作茶點，取代餅乾和蛋糕等鹽分或糖分較多的食物
- ④ 上湯以蔬菜自製而成，取代鹽分較高的現成上湯，既美味又可減低鹽分
- ⑤ 提子乾帶有天然甜味，提升麥皮的味道同時又減少使用糖或煉奶調味
- ⑥ 飲品以清水為主，取代含糖量較高的飲品，如即沖麥芽飲品、加糖果汁等