

季節餐單（冬季）

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和建立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》，為孩子營造一個有利健康飲食的校園，令他們的飲食都符合「三低一高」（即低脂/油、低鹽、低糖及高膳食纖維）的健康原則。

冬季即將來臨，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，當中有不少特色：

1. 配合冬季時節，加入多款時令蔬菜如蓮藕、白蘿蔔、白菜仔、芥蘭、小棠菜及青瓜等。這樣不僅增加菜式色香味，還令食物的營養更豐富
2. 茶點除了水果、包點外，也加入烱粟米、烱番薯、粥品等暖烘烘的食物，既健康又為寒冬添上一點溫暖
3. 由於沒有單一的食物能完全供應幼兒營養所需，以下建議有助增加餐單的多元性，讓幼兒攝取更全面的營養：

一週食材盡量不重複	不同的肉類及烹調法融入正餐	每週一次粉麵餐
一週的早餐、午餐和茶點的食材配搭盡量不重複，同時也可加入不同種類（如瓜、葉菜、豆類等）和顏色的蔬菜來改善菜式的味道和吸引度。	正餐以不同的肉類及代替品如豬肉、雞、魚、蛋、原味豆製品等配搭，同時採用蒸、烱、煮、焯、少油快炒等低脂烹調方法，令菜式更多元化。	每週一次的正餐（如逢星期五）以粉麵，如意大利粉、螺絲粉、通粉等取代飯食，令餐單多元化之餘，又增加新鮮感。

4. 以天然及新鮮的香料，如蒜、蔥、洋蔥、少量胡椒、檸檬、香草等取代一些高鈉的現成調味料及醬油，既健康又增添菜式的美味
5. 芡汁可以新鮮蔬果製成，如番茄汁（鮮茄肉醬紅腰豆意粉）、南瓜汁（洋蔥南瓜燴雞柳）及粟米汁（粟米燴魚柳）等入饌，既健康又可口
6. 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>)



冬季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	紅棗低脂奶麥皮③ 橙 翠玉瓜雲耳炒雞柳+上湯津白① 花生醬三文治④	燕麥包④+低脂奶 蘋果 白蘿蔔炆魚鬆+炒菠菜 南瓜花生粥②⑤	椰菜肉絲湯米粉⑤ 火龍果 銀魚仔蒸水蛋+炒芥蘭 蒸饅頭④+低糖加鈣豆奶	生菜絲魚蓉麥米粥⑤ 香蕉 雜菜豆腐煲+百合炒藕片 低脂奶薯蓉	蒸饅頭④+低糖加鈣豆奶 奇異果 鮮茄肉醬紅腰豆意粉+焯時菜 烩粟米
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	提子乾低脂奶麥皮③ 無核提子 粟米燴魚柳②+蒜蓉炒青瓜 花生醬三文治④	粟米片+低脂奶 柑 雜豆炒蛋+上湯娃娃菜① 番茄肉碎糙米粥⑤	翠肉瓜肉碎上海麵⑤ 蘋果 冬菇魚肉蒸豆腐+炒菜心 小餐包④+低糖加鈣豆奶	木耳魚蓉粥⑤ 木瓜 鮮淮山雲耳炒牛肉+焯白菜 低脂芝士三文治④	蒸饅頭④+低糖加鈣豆奶 雪梨 彩椒雞絲螺絲粉②+焯時菜 烩番薯
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	杞子低脂奶麥皮③ 橙 粉絲肉碎蒸蛋+炒小棠菜 花生醬三文治④	蒸饅頭④+低脂奶 蘋果 雜菌炆豆腐+百合炒西芹 生菜絲魚蓉麥米粥⑤	雜豆雞粒字母粉⑤ 火龍果 冬菇藕粒燕麥肉餅+炒油麥菜 蒸饅頭④+低糖加鈣豆奶	椰菜銀魚仔粥⑤ 香蕉 洋蔥南瓜燴雞柳+上湯津白① 低脂奶薯蓉	甜餐包④+低糖加鈣豆奶 奇異果 鮮茄燴魚柳意粉+焯時菜 烩粟米
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點⑥	提子乾低脂奶麥皮③ 無核提子 香蔥煎豆腐+焯菜心 花生醬三文治④	粟米片+低脂奶 柑 彩椒炒牛柳絲②+上湯西洋菜① 木耳肉碎粥⑤	雜菌鮮腐竹蕎麥麵⑤ 蘋果 洋蔥栗子炆雞+炒四季豆 燕麥包④+低糖加鈣豆奶	冬菇雞肉糙米粥⑤ 木瓜 魚肉釀茄子+焯西蘭花 低脂芝士三文治④	甜餐包④+低糖加鈣豆奶 雪梨 滑蛋粟米肉碎通粉②+焯時菜 烩番薯

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 以自製的蔬菜上湯取代鹽分較高的現成雞湯，既美味又可減低鹽分
- ② 拌入色香味美的南瓜、粟米和彩椒等蔬菜減少使用鹽和糖
- ③ 加入提子乾、杞子或紅棗烹煮麥皮，既美味又減低糖分
- ④ 早餐及茶點以三文治、小餐包或蒸饅頭等飽點取代高糖高脂的蛋糕食品
- ⑤ 粥品和湯麵加入不同的蔬菜，既美味又低鹽
- 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

