|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第一週** | **一** | **二** | **三** | **四** | | | **五** | |
| **早餐**  **上午茶點**  **午餐**  **下午茶點** |  |  |  |  | | |  | |
| **備註:** | | | | | | | | |
| **評估項目（請在適當的空格加上** **號）** | | | | | **是** | **否** | | **不適用** |
| 1. **一週內**的早餐、茶點和正餐**食材配搭沒有重複**，並採用時令和能吸引幼兒的食材。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **每天**的飲品供應大部分以清水為主。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **全日制幼稚園及幼兒中心**所供應的膳食中，每天有供應新鮮水果 **及** 奶品類食物。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **半日制幼稚園及幼兒中心**所供應的膳食中，每天有供應新鮮水果 **或** 奶品類食物。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **午餐、晚餐（如適用）**有提供穀物類、蔬菜和肉類（或其代替品，如魚、家禽、雞蛋、豆腐、豆類）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **每天所供應的食物**已參考表三及表六的建議安排、或已按建議於餐與餐之間作適當的互補和調節，以切合幼兒的營養需要。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **所有食材**，均**不含**咖啡因及人造甜味劑。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有選用**含較多鹽、油、糖的穀物類食物（如炒飯、炒麵、伊麵、酥皮包點、菠蘿包、奶黃包、炸薯條、夾心餅、曲奇餅、蛋糕）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有選用**添加鹽、油或糖的蔬果乾、罐頭蔬果或醃製蔬果（如加糖提子乾、糖漿浸的罐頭水果、加鹽紫菜、雪菜、梅菜）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有選用**全脂或脂肪、糖分較高的奶品類（如全脂奶、全脂芝士、全脂奶粉、煉奶、淡奶）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有採用**味精、雞粉和鹽分高的調味料或現成醬汁（如麵豉醬、魚露、照燒汁、白汁、茄汁、以罐頭湯製成的醬汁）烹調。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有選用**連皮禽肉、脂肪比例較高、加工、醃製或罐頭的肉、魚、蛋及豆類 （如牛腩、豬頸肉、排骨、豬骨、雞腳、雞翼、火腿、牛丸、腸仔、蟹柳、叉燒、咸牛肉、現成點心、罐頭油浸吞拿魚、茄汁豆、皮蛋、素肉）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| **評估項目（請在適當的空格加上** **號）** | | | | | **是** | **否** | | **不適用** |
| 1. **沒有選用**含高飽和脂肪或反式脂肪的油脂類（如牛油、豬油、椰漿、含椰油或棕櫚油的菜油、含反式脂肪的植物牛油、忌廉）烹調。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有供應**高糖分的食品及飲品（如啫喱、濃縮果味飲品、汽水、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包菊花茶、朱古力奶、奶粉以外的即沖飲品）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. **沒有選用**高脂肪的烹調方法（如油炸、紅燒、酥炸），並**不含**經油炸處理的食品（如豆卜、枝竹、炸魚蛋、魚腐、麵筋）。 | | | | | □ | □ | | □ |
| 1. 已考慮餐單是否適合有特別膳食需要**（如文化或宗教的膳食守則、食物敏感或特別健康狀況）**的學童進食，並為他們另作適切的安排。 | | | | | □ | □ | | □ |

若上列各項全選「是」，這周期的餐單已符合《二至六歲幼兒營養指引》內的選材建議，屬健康的餐單。相反，若評估表上出現「否」的選項，請參考《二至六歲幼兒營養指引》第一部分及附件三的餐單範例，並盡快與相關人士（如家長、負責膳食的同工等）溝通改良餐單，務求令餐單更符合健康飲食的原則。

此餐單評估表可於以下網址下載<http://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=57>