

季節餐單（秋季）

引言：

均衡飲食是確保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。

秋季即將來臨，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，當中帶有不少特色：

1. 由於沒有單一食物能完全供應幼兒所需的營養，建議盡量不要重複一週內的早餐、午餐和茶點的食材配搭。這樣既能增加餐單的多元性，也能讓幼兒攝取更全面的營養
2. 選擇多元化的食材，正餐加入不同種類的肉類，如豬肉、家禽、魚、蛋、原味豆製品等，並配以蒸、焗、煮、焯、少油快炒等低脂烹調方法
3. 配合季節變化，加入多款時令蔬菜，如芥蘭、莧菜、小棠菜、勝瓜、青瓜、芋頭等，以增加菜式的色香味，並使之營養更均衡
4. 為增添菜式的美味，多選天然和新鮮的香料入饌，如蒜、蔥、洋蔥、少量胡椒、檸檬、香草等
5. 芡汁可用新鮮蔬果製成，如以番茄汁、南瓜汁、粟米汁等入饌，可增加菜式的色香味
6. 茶點除供應水果外，亦應加入三文治、小餐包、烱粟米、烱番薯、烱芋頭仔等既健康又方便的小食，以取代蛋糕、椰撻等高糖高脂食物
7. 此餐單根據「健康飲食金字塔」的建議，供應幼兒每一食物類別所需，以確保營養均衡

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

(https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guide_tc.pdf)

秋季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	低脂芝士番茄三文治 ^④ 火龍果 節瓜冬菇絲炒肉絲+焯菜心 番薯糖水(少糖)	蒸饅頭 ^④ +低糖加鈣豆奶 橙 豆角炒雞柳+上湯津白 ^① 南瓜花生粥 ^②	低脂奶紅棗麥皮 ^⑤ 蘋果 白蘿蔔炆魚鬆+炒芥蘭 花生醬三文治 ^④	燕麥包 ^④ +低脂奶 香蕉 粟米肉碎蒸水蛋 ^② +炒椰菜 炆芋頭仔	生菜牛肉通心粉 雪梨 什豆煮豆腐+焯時菜 低脂奶薯蓉
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	椰菜蛋絲上海麵 提子 三色椒炒雞柳 ^② +上湯莧菜 ^① 小餐包 ^④ +低糖加鈣豆奶	粟米片+低脂奶 奇異果 南瓜蒜蓉蒸魚柳 ^② +炒芥蘭 番茄肉碎粥	提子乾低脂奶麥皮 ^③ 木瓜 甘筍洋蔥煎蛋+焯時菜 花生醬三文治 ^④	甜餐包 ^④ +低糖加鈣豆奶 蘋果 草菇牛肉煮豆腐+炒菜心 烩粟米	白菜雞肉蜆殼粉 柑 肉鬆茄子+焯生菜 果醬豬仔包 ^⑤ +低脂奶
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	低脂芝士青瓜三文治 ^④ 蘋果 白汁(低脂奶)磨菇魚柳+炒小棠菜 紅豆沙(少糖)	蒸饅頭 ^④ +低糖加鈣豆奶 橙 銀魚仔蒸水蛋+炒西蘭花 南瓜麥米粥 ^②	低脂奶紅棗麥皮 ^③ 提子 冬菇雞絲蒸豆腐+炒菜心 烩番薯	花生醬餐包+低脂奶 火龍果 洋蔥番茄豬扒+上湯津白 ^① 烩粟米	茄子肉碎通心粉 楊桃 珍珠筍炒雞柳+焯時菜 低脂奶薯蓉
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑥	雲耳鮮腐竹蕎麥麵 橙 番茄肉碎煮滑蛋+炒菜心 小餐包 ^④ +低糖加鈣豆奶	粟米片+低脂奶 香蕉 魚肉釀豆腐+蒜蓉炒白菜 冬菇粟米肉碎粥	提子乾低脂奶麥皮 ^③ 蘋果 三色椒炒肉絲 ^② +上湯莧菜 ^① 烩粟米	提子麥包+低糖加鈣豆奶 奇異果 四季豆炒雞柳+焯時菜 烩番薯	勝瓜牛肉蜆殼粉 柚子 西蘭花炒魚柳+焯生菜 燕麥包 ^④ +低脂奶

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 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
- ② 以南瓜、粟米、彩椒等蔬菜入饌，既增加色香味美，亦可減少以鹽和糖作調味
- ③ 以低脂奶配原味提子乾或紅棗，取代常用的煉奶或花奶，既美味又可減低脂肪及糖分
- 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 宜只選用不添加糖的果醬
- ⑥ 茶點主要以清水取代含糖量較高的飲品如即沖麥芽飲品、加糖果汁等

目 食譜詳情，請瀏覽此網頁：http://startsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_and_soup_recipes_for_preschool_children_tc.pdf