

季節餐單（秋季）

引言：

均衡飲食是確立孩子健康的重要基石，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，衛生署鼓勵各幼稚園及幼兒中心於設計餐單時參考衛生署「幼營喜動校園計劃」所編制的《二至六歲幼兒營養指引》，為幼兒在校園締造一個有利健康飲食的環境，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。

秋風起，意味著秋季要來臨了，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. 採用多款秋季時令瓜菜，如四季豆、秋葵、白菜、豆角、蓮藕、冬瓜等，增加幼兒嘗試不同蔬菜的機會
2. 茶點加入多款秋季時令水果，如楊桃、梨、柿、柑等，以確保幼兒攝取多元化的營養素，並認識更多的水果種類
3. 加入天然材料來增進食物味道，如洋蔥、番茄、冬菇、甘筍、珍珠筍、南瓜等，能減少使用鹽糖等調味料
4. 早餐和茶點供應不同類型的食物，既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，供應幼兒對各種食物類別所需的營養，以助他們達致均衡營養

想知更多有關健康食材及烹調方法的建議，請參考《二至六歲幼兒營養指引》：https://startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional_guide_tc.pdf

秋季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五 (粉麵餐)
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑤	低脂奶杏脯麥皮 ^① 橙 草菇冬瓜炆魚柳 ^② 番茄蛋三文治	低脂芝士三文治 梨 四季豆炒雞柳 生菜牛肉碎湯麵	蒸饅頭+ 低脂奶 蘋果 秋葵雲耳炒肉片 椰菜魚蓉通粉	椰菜雞絲湯米 紅提子 南瓜肉碎豆腐 烩芋頭仔 ^③ +低脂奶	生菜碎肉粥 柿 洋蔥滑蛋拌麵 ^② 燕麥包+低糖高鈣豆奶
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑤	提子麥包+低脂奶 奇異果 肉碎蒸水蛋+ 焯白菜 烩粟米 ^③	提子乾低脂奶麥皮 ^① 柑 蒜蓉蒸魚柳+ 炒菜芯 番茄雞肉三文治	小棠菜肉絲湯麵 香蕉 栗子炆雞+ 焯時菜 蒸蔥花卷+ 低糖高鈣豆奶	南瓜花生粥 士多啤梨 蓮藕燴肉片+ 焯西蘭花 烩番薯 ^③ + 低脂奶	粟米片+ 低脂奶 火龍果 鮮腐竹雜菜天使麵 車厘茄 ^③
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑤	蒸饅頭+低糖高鈣豆奶 橙 冬菇雞絲蒸豆腐 車厘茄 ^③	雜菌雞茸粥 楊桃 豆角粒炒蛋 燕麥包+ 低脂奶	低脂芝士吞拿魚三文治 梨 檸檬清蒸魚 ^④ + 焯菜 烩粟米 ^③	白菜肉碎蜆殼粉 青提子 火龍果三色椒炒雞柳 ^② 花生醬麥方包+低糖高鈣豆奶	甜薯低脂奶麥皮 ^① 香蕉 鮮茄肉醬螺絲粉 吞拿魚青瓜三文治
第四週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 ^⑤	低脂奶紅棗麥皮 ^① 奇異果 扁豆雙菇炒肉絲 ^② 烩粟米 ^③	時菜牛肉碎湯蕎麥麵 柿 草菇雜豆煮豆腐 ^② 低脂奶南瓜西米露(少糖)	菠菜鯪魚球粥 木瓜 銀魚仔蒸蛋+ 焯菜心 花生醬麥方包+低糖高鈣豆奶	提子乾低脂奶麥皮 ^① 柑 低脂白汁魚柳 雜菜湯米粉	提子麥包+低脂奶 蘋果 甘筍雞絲上海麵 車厘茄 ^③

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

秋季餐單少糖少鹽有營貼士：

- ① 以低脂奶取代花奶或煉奶可減少脂肪含量，另加入少量的紅棗、提子乾、杏脯、甜薯等能增加其甜味
- ② 選用洋蔥、番茄、菇類、三色椒等天然的食物作調味，可減少使用鹽和糖
- ③ 新鮮食物較餅乾和蛋糕等預先包裝食物含較少的鹽分或糖分，是茶點的健康選擇
- ④ 檸檬味道清新，可減少魚的腥味之餘，也可減少使用高鈉質的醬汁如魚露等
- ⑤ 茶點飲品應以清水為主，避免含糖量較高的飲品如即沖麥芽飲品、加糖果汁等