

季節餐單（春季）

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，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，如西蘭花、彩椒、菠菜、佛手瓜等蔬菜入饌，既有益健康，又為菜式添色彩。
2. 以蔬果及天然香料入饌，如洋蔥、番茄、京蔥等以增加餸菜的味道，亦可避免使用高鈉質的調味料和現成醬汁。
3. 每天提供奶品類的食品，如低脂奶、高鈣豆漿、低脂牛奶麥片等，以確保餐單能供應含有豐富鈣質的食材。
4. 奶品類和飲料中不添加額外糖分，因進食高糖分的食品會增加肥胖風險，不利健康。
5. 除清水外，只提供熱量、脂肪及糖分較低的健康飲品，如清湯、低脂奶、低糖豆奶、檸檬水、薏米水等
6. 早餐和茶點供應不同類別的食物，既能讓幼兒攝取更全面的營養，又能增加餐單的多元性。
7. 此餐單根據「健康飲食金字塔」的建議，供應幼兒所需的食物類別，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》：

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

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

春季餐單範例

第一週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	甜餐包+低脂奶	蛋花低脂牛奶麥片	雜菜牛肉通粉	八寶粥	粟米片+低脂奶
上午茶點	香蕉	奇異果	火龍果	橙	紅提子
午餐	翠玉瓜炒肉片	蒸水蛋+蒜蓉西蘭花	蜜汁雞柳+清炒西生菜	香煎魚柳+焯芥蘭	番茄牛肉通粉
下午茶點	生菜吞拿魚三文治	烩粟米	蒸腸粉+高鈣低糖豆漿	鮮奶燉蛋	西芹碎蛋三文治
第二週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	蒸饅頭+低脂奶	杞子低脂牛奶麥片	豆角肉絲湯麵	紹菜雞絲粥	花生醬麥包+低脂奶
上午茶點	柑	蘋果	青提子	士多啤梨	木瓜
午餐	京蔥炒牛肉+焯佛手瓜	洋蔥番茄燴豆腐	低脂白汁雜菌雞皇飯	魚鬆茄子+焯白菜仔	椰菜豬柳米線
下午茶點	紅蘿蔔瘦肉粥	白菜雞絲米粉	低脂芝士豬仔包	烩番薯+高鈣低糖豆漿	烩粟米
第三週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	提子麥包+低脂奶	蛋花低脂牛奶麥片	甘筍雞柳蕎麥麵	雲耳肉絲粥	粟米片+低脂奶
上午茶點	香蕉	奇異果	火龍果	橙	紅提子
午餐	番茄炒蛋+上湯娃娃菜	馬蹄蒸肉餅+清炒菜心	南瓜紅腰豆蒸飯	甘筍洋蔥煮牛肉+焯油麥菜	蒜蓉魚柳彩椒天使麵
下午茶點	生菜吞拿魚三文治	烩粟米	蒸腸粉+高鈣低糖豆漿	蒸饅頭+高鈣低糖豆漿	西芹碎蛋三文治
第四週	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	麥包+低脂奶	提子乾低脂牛奶麥片	椰菜肉絲螺絲粉	生菜魚片粥	花生醬麥包+低脂奶
上午茶點	柑	蘋果	青提子	士多啤梨	木瓜
午餐	木耳蒸雞+薑汁小棠菜	洋蔥豬扒+焯西蘭花	低脂白汁菠菜魚柳飯	香菇蒸蛋+上湯莧菜	青瓜牛肉上海麵
下午茶點	雜菜肉碎粥	番茄雞丁字母粉	低脂芝士豬仔包	烩番薯+高鈣低糖豆漿	烩粟米