



## 季節餐單 (夏季)

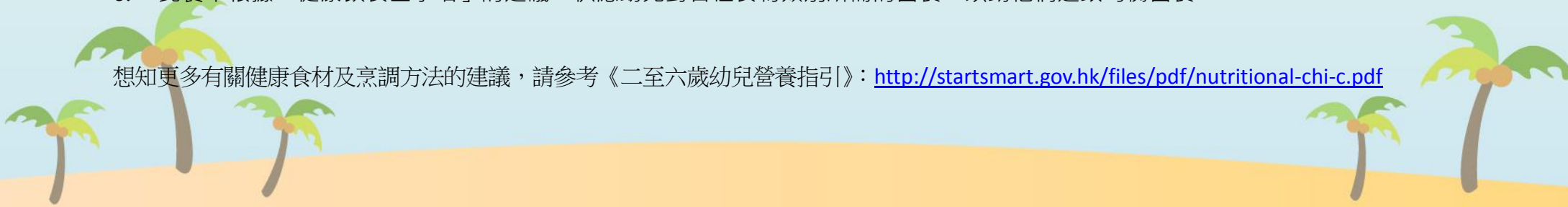
### 引言：

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。

夏季來臨，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. 採用多款夏季時令瓜菜，如節瓜、冬瓜、青瓜、絲瓜(勝瓜)、翠玉瓜、通菜、莧菜等，增加幼兒嘗試不同蔬菜的機會
2. 茶點加入多款夏季時令水果，如西瓜、木瓜、哈密瓜、提子、龍眼、梨等，擴闊幼兒對水果種類的認識
3. 以水果入饌，如蘋果、士多啤梨等，既增添菜式的美味及新鮮感，又有助增加幼兒攝取更多的水果
4. 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
5. 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
6. 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》：<http://startsmart.gov.hk/files/pdf/nutritional-chi-c.pdf>



## 夏季餐單範例

第一週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 <sup>⑥</sup>	低脂芝士三文治 哈密瓜 雞脾菇甘筍炒豬柳 雜豆雞蛋湯通粉	生菜肉絲紅米粥 香蕉 洋蔥茄子炆魚 <sup>②</sup> +炒菜芯 蒸紫芋饅頭+低糖加鈣豆奶	蒸蔥花卷+低脂奶 橙 蘋果炒雞柳 <sup>④</sup> +上湯浸莧菜 <sup>⑤</sup> 烩粟米 <sup>③</sup>	小棠菜雞蓉湯麵 啤梨 勝瓜雲耳炒牛肉 花生醬麥方包+低糖加鈣豆奶	低脂奶蛋花麥皮 奇異果 鮮腐竹紅腰豆時蔬湯米線 吞拿魚番茄三文治 <sup>②</sup>
第二週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 <sup>⑥</sup>	芝麻豬仔包+低脂奶 紅提子 合掌瓜雲耳炒肉片 菜心鮮腐竹湯麵	番茄蛋花糙米粥 <sup>②</sup> 龍眼 低脂奶葡汁四蔬燴魚柳 蒸蔥花卷+低糖加鈣豆奶	蒸紫芋饅頭+低脂奶 木瓜 鮮淮山香菇炒白豆干+焯菜 蒸南瓜 <sup>③</sup>	通菜肉碎湯通粉 蘋果 彩椒洋蔥炒牛柳 <sup>②</sup> 雞蛋三文治+低脂奶	提子乾低脂奶麥皮 <sup>④</sup> 火龍果 翠玉瓜雞絲燴長通粉 烩粟米 <sup>③</sup>
第三週	一	二	三	四	五
早餐 上午茶點 午餐 下午茶點 <sup>⑥</sup>	低脂芝士三文治 西瓜 士多啤梨鮮茄肉丸 <sup>④①</sup> 毛豆素百頁湯米粉	八寶粥 香蕉 雙菇冬瓜炆魚鬆 <sup>②</sup> +炒椰菜 蒸芝麻饅頭+低糖加鈣豆奶	蒸蔥花卷+低脂奶 橙 金針雲耳蒸雞+豆漿浸勝瓜 烩粟米 <sup>③</sup>	節瓜肉碎上海湯麵 蘋果 番茄帶子炒蛋 <sup>②</sup> 花生醬麥方包+低糖加鈣豆奶	甜薯低脂奶麥皮 奇異果 意式香草蘑菇牛肉醬三色意粉 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 <sup>⑥</sup>	粟米片+低脂奶 青提子 冬菇馬蹄藜麥蒸肉餅 <sup>②</sup> 番茄雞蛋湯麵 <sup>②</sup>	菜乾黃豆眉豆粥 龍眼 洋蔥青豆角炒雞丁 <sup>②</sup> +上湯浸節瓜 <sup>⑤</sup> 蒸蔥花卷+低糖加鈣豆奶	蒸芝麻饅頭+低脂奶 士多啤梨 涼瓜炒牛肉+焯菜芯 車厘茄 <sup>③</sup>	南瓜雞絲湯通粉 梨 翠塘豆腐蒸蛋白 鮮雜果低脂奶西米露	提子乾低脂奶麥皮 <sup>④</sup> 火龍果 西蘭花三文魚蕎麥麵 烩粟米 <sup>③</sup>

### 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 以瘦肉自製肉丸，取代添加了鹽和糖的現成肉丸
- ② 選用洋蔥、番茄、冬菇、彩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 水果帶有天然甜味，既增添食物味道又能代替調味的糖
- ⑤ 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
- ⑥ 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