

小學飲食模式評估研究 2008

第二部分

學校供應的小食和午膳

衛生署
衛生防護中心
中央健康教育組

二零零九年七月

此報告版權屬衛生署所有



衛生署
Department of Health

目錄

摘要	i
第一章： 引言	1
第二章： 研究方法	3
第三章： 學校的小食供應	8
第四章： 學校的午膳供應	13
第五章： 討論	20
第六章： 建議	23
參考書目	25
列表清單	
附錄	

摘要

引言

小學飲食模式評估研究 2008(以下簡稱“研究”)的第二部分集中在檢視學校的小食及午膳供應。這部分的調查目的如下：

- (甲) 評估受學生歡迎的午膳是否符合衛生署的營養指引；及
- (乙) 評估學生小食選擇是否符合衛生署的營養指引。

研究方法

研究以分層群組抽樣方式，以學校數目和資金來源類別為基礎，按比例從香港 18 區抽取 51 間小學參與研究。

研究於二零零七年十二月派發小食部和自動售賣機食物的記錄表格以及學校午膳訂購資料表格給 51 所參與學校，以及收集在調查前一星期出售的最受歡迎食物及飲品資料。根據衛生署於二零零六年發佈的《小學生小食營養指引》，小食被分為「宜多選擇的小食」、「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」三個類別。此外，研究在連續五個上課天向參與學校收集了每日最受歡迎的午膳餐款的樣本，根據衛生署在二零零六年發佈的《小學生午膳營養指引》，檢視樣本有否提供蔬菜水果、「鼓勵多供應」、「限制供應」及「強烈不鼓勵供應」的食物，以及量度當中蔬菜的重量。

主要結果

是項研究發現多於 70% 的參與學校在校園內設有小食部或飲品／食物的自動售賣機。

小食（包括飲品）

在分析小食部出售的 450 種食物與自動售賣機售賣的 83 種食物後，發現大部分都屬於「限量選擇的小食」（佔小食部出售食物的 46.2%，佔自動售賣機出售食物的 20.5%）和「少選為佳的小食」（佔小食部出售食物的 47.1%，佔自動售賣機出售食物的 72.3%）。小食部中最受學生歡迎的小食為魚肉燒賣、香腸和不同款式的三文治，而自動售賣機最受歡迎小食為點心麵、橡皮糖和威化餅。這些食物皆屬「限量選擇的小食」或「少選為佳的小食」類別。

在飲品方面，經過分析學校小食部出售的 306 種飲品與自動售賣機售賣的 398 種飲品後，大部份都屬於「限量選擇的小食」（佔小食部出售飲品的 39.5%，佔自動售賣機出售飲品的 33.4%）

和「少選為佳的小食」(佔小食部出售飲品的 47.7%，佔自動售賣機出售飲品的 60.8%)。而在小食部和自動售賣機所出售的最受歡迎飲品為檸檬茶、豆奶和朱古力奶(全脂)。這些食物皆屬「限量選擇的小食」或「少選為佳的小食」類別。

小學午膳

在 51 所參與學校中，43 所有為校內所有年級之學生提供午膳。其中，小四及小五學生的午膳平均訂餐率為 69.1%(比率介乎於 28%至 97%)。而約 80%的學校午膳以飯盒形式提供。

大部分的午膳樣本(96.2%)含有蔬菜。其中 62.7%的樣本符合衛生署的建議提供了最少半個標準碗的蔬菜。研究亦發現 18.6%的樣本有隨餐附送水果，亦有 19 個樣本(9.0%)有用水果作烹調材料。

在五穀類、蔬菜及肉類的比例方面，33.8%的樣本符合衛生署建議的 3:2:1 比例。在不符合建議的樣本中，大部分(89.6%)提供的蔬菜量較少。

鼓勵多供應的食品 - 就午膳用料而言，分別有 8.6%及 15.2%的樣本提供了全穀麥／加添蔬菜的五穀類和鈣質豐富的食品。

限制供應的食品 - 43.3%的樣本含有脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉，42.9%的樣本含有經加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類，31.4%的樣本有提供添加了脂肪或油分的五穀類，22.9%的樣本使用了全脂奶類作烹調之用，亦有 41.1%的午膳樣本含有高鹽分或高脂肪的醬汁或芡汁。

強烈不鼓勵供應的食品 - 15.2%的樣本含有油炸食物，15.7%的樣本含有添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食物。此外，15.7%的樣本有隨餐附送高糖分的飲品或甜品，亦有 2.9%的午膳樣本含有極高鹽分的食物。

每天午膳的餐款數目及午膳營養質素的關係

與每天提供三款或以上午膳的學校比較，只提供兩款或以下午膳的學校，其午膳樣本的營養質素明顯地較佳；無論在提供足夠分量的蔬菜、含有「鼓勵多供應」的食品及達到五穀類、蔬菜及肉類 3:2:1 建議比例各方面均明顯地較提供三款或以上選擇的學校為高。

建議

給政府的建議

1. 衛生署應廣泛地公佈是項研究的重要發現，以提升公眾對校園健康飲食的關注，特別是著重知會學校、家長和食物供應商，因為他們是決定兒童膳食營養質素的主要人物。
2. 衛生署應提高學校、家長和食物供應商對小食和午膳指引的認識，以及繼續為他們提供實際的支援，以幫助學校解決在使用小食和午膳指引時所遇到的問題和障礙。
3. 衛生署應與教育局緊密合作，尤其透過實施和跟從小食和午膳指引內的各項要求，以鼓勵學校積極地向學生推廣健康飲食。
4. 政府應持續進行類似的研究以跟進校內所提供食物的營養質素，以及評估健康飲食促進工作的果效。

學校

5. 所有小學應具備對小食和午膳指引有一定的認識，並盡力將其應用於小食部、自動售賣機和午膳供應中，並透過監察食物的品質以評估指引的實施情況。
6. 有見市面上「限量選擇的小食」選擇眾多，而且「宜多選擇的小食」愈來愈普及，學校應從小食部和自動售賣機中淘汰「少選為佳的小食」。
7. 學校應考慮限制午膳餐款的數目，以將更多的注意力投放於改善現時午膳餐款內的蔬菜質量及含鈣質豐富的食物方面。

家長

8. 家長應支持學校的決定，逐漸淘汰小食部和自動售賣機中的「少選為佳的小食」以及午膳中的「強烈不鼓勵供應的食品」。

午膳供應商

9. 午膳供應商應投資改善午膳餐款的營養質素以達到衛生署發佈的《小學生午膳營養指引》的各項要求。具體而言，不應使用「強烈不鼓勵供應的食品」作材料，而每星期亦不應

在多於兩個上課天中供應「限制供應的食品」。

小食供應商

10. 小食部營運商及自動售賣機的供應商應留意《小學生小食營養指引》的內容及要求。為促進學生的健康，他們應從出售予兒童的食物和飲品中除去所有「少選為佳的小食」。

第一章 引言

1.1 背景

與世界其他許多國家一樣，香港的肥胖率與日俱增。小學學童的肥胖比率呈上升趨勢，從一九九七／九八年度的 16.4% 增至二零零七／零八年度的 21.3%。令人擔憂的是，研究顯示肥胖兒童趨於在成人後仍然維持肥胖¹⁻²。

在飲食中攝取過多熱量及運動不足是導致肥胖的主要可變風險因素。採取健康的飲食習慣是預防心血管疾病、糖尿病、中風、癌症、蛀牙和哮喘等慢性疾病的主要方法，而均衡飲食也是兒童身體和智能發展不可缺的一環。童年時期是兒童形成態度和習慣的階段，同時亦會學到如何作出抉擇。兒童時期養成的飲食習慣很大機會於成年期繼續維持下去³⁻⁴。因此，協助兒童培養健康的飲食習慣是必須推行的。

二零零五至二零零六年施政報告承諾促進在學童的健康飲食習慣以降低他們患慢性疾病的風險。為了探討當時健康飲食推廣的狀況，和瞭解學校、兒童及其家長的需要，衛生署在二零零六年第一季度進行了「小學推行健康飲食基線研究」（以下簡稱「基線研究」）。結果之後被用於為「健康飲食在校園」運動制定應對策略，其中此運動是衛生署自二零零六年起於全港小學推行的一項大型健康飲食運動。為了更有效地策劃和發展相關的服務及評估計劃成效，進一步的研究是需要的。因此，衛生署委託香港中文大學公共衛生學院健康教育和促進健康中心於二零零七年十二月至二零零八年一月開展了「小學飲食模式評估研究」（以下簡稱「研究」），探討小學校內飲食環境的改變，以及評估學生和其家長對健康飲食的認知、知識、態度和行爲。

1.2 研究涵蓋範圍

是項研究包括兩部分（第一和第二部分），並包含下列五個項目：

- (a) 學生問卷調查
- (b) 家長問卷調查
- (c) 學校問卷調查
- (d) 小食部和自動售賣機食物的評估
- (e) 最受歡迎午膳餐款樣本的材料審視及量度分析

本報告（或第二部分）展示了有關學校小食及午膳供應情況和主要調查結果（即項目(d)和(e)）。學生、家長和學校問卷的調查結果則見另外一份報告。

1.3 本部分的研究目的

目的如下：

- (甲) 評估受學生歡迎的午膳是否符合衛生署的營養指引；以及
- (乙) 評估學生小食選擇是否符合衛生署的營養指引。

第二章 研究方法

2.1 研究設計

是項研究是二零零八年一月在香港小學中開展的橫斷性研究 (cross-sectional study)。

2.2 小學的抽樣及招募工作

是項研究根據教育局提供的全港小學名單，以分層群組抽樣方式選擇學校參與研究。研究不包括特殊學校。其餘的小學按學校地區（共 18 個區）和資金來源類型（包括官立學校、津貼學校、英基學校協會學校、直接資助學校、私立學校及私立獨立學校）來劃分。在學校抽樣中，官立學校及津貼學校會被安排為同一個類別，而其餘四種資金來源學校則被安排為另一個類別。因此，所有學校將被分為三十六個小組（上述兩類資金來源學校分佈在十八個區）。表 2.2a 說明了在各小組內所需抽選學校數目的準則，而實際抽選的數目則基於各小組內的小學總數以決定。

表 2.2a 所需抽選的學校數目

官立或津貼小學		直資或私立小學 (包括直接資助學校、英基學校協會學校、私立學校及私立獨立學校)	
區內學校數目	抽選學校數目	區內學校數目	抽選學校數目
14 所或以下	0	4 所或以下	0
15 至 29 所	1	5 至 9 所	1
30 至 44 所	2	10 所或以上	2
45 所或以上	3		

基於上述標準，研究共需抽選 51 間小學（佔香港小學總數的 6.1%）。在各個小組裏，每所學校獲分配一個隨機號碼。研究員根據隨機號碼將學校排序，然後順序分批發出邀請函，直至各小組成功招募到指定數目的學校為止。研究員發出邀請函給所抽選的學校校長，邀請校長／學校代表、全部小四和小五學生及其家長參與研究。表 2.2b 說明各地區及學校類別中實際抽選的學校數目。

表 2.2b 實際招募的學校數目

地區 \ 學校類別	官立或津貼小學	直資或私立小學
中西區	1	3
東區	3	0
離島	1	0
南區	1	2
灣仔	1	2
九龍城	2	3
觀塘	2	1
西貢	2	1
深水埗	2	1
黃大仙	2	0
油尖旺	2	0
北區	3	0
沙田	3	1
大埔	2	0
葵青	2	0
荃灣	1	0
屯門	3	0
元朗	3	1
類別總計	36	15
總計	51	

2.3 道德

研究開始前已通過了衛生署道德事務委員會的道德審查。

2.4 試驗調查

爲了評估所有調查工具是否清晰並易於理解，以及測試研究的流程，故在二零零七年十一月進行試驗調查。是次試驗調查共邀請了六間沒有參與主要研究的小學參加。根據試驗調查參與者和調查員的回應和意見，主要研究所採用的調查工具及調查的流程進均行了修正。

2.5 資料收集

2.5.1 小食

小食部和自動售賣機食物的記錄表格於二零零七年十二月派發給 51 所參與學校，由學校代表自行填寫。派發給學校的表格包括：

- a) 學校小食部所售賣的食物及飲品，及其在調查前一星期所售出最受歡迎的食物及飲品記錄表（學校問卷附件二，參看附錄甲）
- b) 飲品售賣機所售賣的飲品，及其在調查前一星期所售出最受歡迎的飲品記錄表（學校問卷附件三，參看附錄乙）
- c) 食物售賣機所售賣的食物，及其在調查前一星期所售出最受歡迎的食物記錄表（學校問卷附件四，參看附錄丙）

2.5.2 午膳

學校問卷於二零零七年十二月派發給 51 所參與學校並由學校代表自行填寫，其中包括學校午膳訂購資料（參看附錄丁）。根據每間參與學校所提供的學校午膳訂購資料，工作人員會收集連續五個上課天中最受歡迎的午膳餐款作實際檢查及量度當中的蔬菜分量。

2.6 調查時間

問卷於二零零七年十二月郵寄給參與研究的學校。所有學校探訪及午膳樣本檢查於二零零八年一月九日至二月一日期間進行。

2.7 品質控制

研究採取了下列品質控制措施：

- 調查隨機抽選了 10% 設有自動售賣機（4 所）和小食部（3 所）的學校，由一位營養學家到校就學校自行申報的小食和飲品進行資料核實程序。品質檢定結果顯示，學校自行申報於小食部及自動售賣機所提供的食品與營養學家核對的食品之間的差異低於 10%。
- 受過培訓的調查員在項目負責營養師的緊密監管下進行所有午膳檢查和分析的程序。在進行數據分析之前，所有已完成的檢視表格均需由營養師核對及簽署作實。除此之外，一位營養學家每次均隨機抽選 10% 於當天收集的午膳樣本進行獨立覆檢，即重複檢視午膳樣本的材料及量度其中的蔬菜分量。品質檢定的合格標準為兩次量度結果的差異不超過 10%，當中共有 23 個樣本被抽選進行品質檢定的測試，而結果顯示於所有被抽選作

品質控制的午膳樣本中，研究人員及營養學家所作量度的結果完全一致。

2.8 資料處理及分析

2.8.1 小食

根據學校提供的資料及參考食物成分表的資料，研究人員將小食依衛生署於二零零六年發佈的《小學生小食營養指引》分為三個類別，即「宜多選擇的小食」、「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」，以及 17 個副種類（表 2.8.1）。

表 2.8.1 根據衛生署小食指引的小食和飲品分類

A. 宜多選擇的小食	B. 限量選擇的小食	C. 少選為佳的小食
A1. 低脂肪、低鹽／糖的麵包和五穀類	B1. 添加脂肪、鹽／糖的麵包和五穀類	C1. 高熱量食物
A2. 新鮮蔬菜	B2. 加工和醃製蔬菜	C2. 高脂肪食物
A3. 無附加糖的鮮果或乾果	B3. 加糖水果	C3. 高糖食品
A4. 低脂或脫脂奶品類	B4. 全脂奶品類	C4. 高鹽食物
A5. 瘦肉及其替代品	B5. 含脂肪、加工或醃製的肉類及其替代品	C5. 高糖及／或其他營養價值極低的飲料
A6. 低糖飲品	B6. 加糖但有營養價值的飲品	

2.8.2 午膳

所有從參與學校收集的午膳樣本均即日由受過培訓的調查員在註冊營養師和營養學家的監督下進行材料檢查及量度蔬菜的供應分量。樣本首先被檢查是否包含蔬菜及水果，然後根據衛生署在二零零六年發佈的《小學生午膳營養指引》檢視午膳樣本有否提供「鼓勵多供應」、「限制供應」及「強烈不鼓勵供應」的食物（表 2.8.2）。除此之外，並會分別記錄午膳樣本所提供的五穀類、蔬菜及肉類的比例。接著量度蔬菜的重量，並將結果寫在一份統一的檢視表格（參看附錄戊）。每一個午膳樣本會以拍攝作記錄以助核對之用。所有完成了的檢視表格均需交予項目負責營養師核對作實。

表 2.8.2 根據衛生署午膳指引的午膳分類

鼓勵多供應的食品	限制供應的食品	強烈不鼓勵供應的食品
1. 全穀麥或加添蔬菜的五穀類 2. 減脂奶品類食物或其他鈣質豐富食物	1. 添加了脂肪或油分的五穀類 2. 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉 3. 全脂奶類食品 4. 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品 5. 高鹽分的醬汁或芡汁 6. 高脂肪的醬汁或芡汁	1. 油炸食物 2. 添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及氫化脂肪的食物 3. 高糖分的甜品或飲品 4. 鹽分極高的食品

收集所得的學校午膳訂購資料被用作描述性分析，而學校午膳樣本材料審視及量度的資料則分別就所有午膳樣本及個別學校的情況作描述性分析。

2.8.3 資料分析

描述性統計用於總結研究結果，並以回答次數、百分比、平均值和標準差 (Standard Deviation) 來報告。由於進位關係，描述性數值中的個別百分比加起來可能與總數略有出入或不等於 100%。

分析性統計方面，本研究運用了卡方檢定 (Chi-square test) 以瞭解學校所提供的午膳餐款數目及午膳營養質素之間的關係。所有統計分析以 SPSS 統計分析軟體 (適用於 Windows 13.0 版本) 進行，並採用 p-值小於 0.05 來表明統計顯著性水準。

第三章 學校的小食供應

3.1 學校供應小食的相關設施

在 51 所參與學校中，18 所學校設有小食部，30 所學校設有飲品自動售賣機，而 4 所學校設有食物自動售賣機。多於 70% 的學校在校內設有小食部或飲品／食物的自動售賣機以為學生提供小食（表 3.1）。

表 3.1 學校小食部及自動售賣機

	學校數目（百分比）
設有小食部	18（35.3%）
設有飲品自動售賣機	30（58.8%）
設有食物自動售賣機	4（7.8%）
設有小食部或飲品／食物自動售賣機	36（70.6%）
同時小食部或自動售賣機	12（23.5%）
只有小食部	6（11.8%）
只有飲品／食物自動售賣機	18（35.3%）
沒有小食部或自動售賣機	15（29.4%）

基數：所有學校 = 51

註：可選擇多個答案

3.2 小食部的描述性調查結果

3.2.1 食物種類

3.2.1.1 根據小食分類的食物

在 18 所設有小食部的學校中，有 17 所有出售食物及飲品，另有 1 所只出售飲品。在 17 間小食部合共記錄了 451 種食物，而每間小食部所售賣的食物種類由 11 至 54 種不等（平均值 = 26.5，標準差 = 12.1）。

根據衛生署在二零零六年發佈《小學生小食營養指引》內所提出的原則，所有小食被劃分為三個類別：「宜多選擇的小食」、「限量選擇的小食」及「少選為佳的小食」。在學校申報的 451 種食物中，其中一種預先包裝的蛋糕由於學校提供的資料不足夠而被列為「未能分類」。在餘下的 450 種食物中，6.7% 屬於「宜多選擇的小食」類別，46.2% 屬於「限量選擇的小食」類別，而 47.1% 屬於「少選為佳的小食」類別（表 3.2.1.1）。在 17 間小食部中，有 8 間完全沒有提供「宜多選擇的小食」，1 間完全沒有提供「少選為佳的小食」。

表 3.2.1.1 根據小食類別劃分小食部出售的食物

小食類別	小食數目 (百分比)
A. 宜多選擇的小食	30 (6.7%)
B. 限量選擇的小食	208 (46.2%)
C. 少選為佳的小食	212 (47.1%)

基數：被分類的小食總數= 450

3.2.1.2 小食部中受歡迎的食物

根據學校填報的資料，小食部所售出的最受歡迎小食為魚肉燒賣、香腸和不同款式的三文治（表 3.2.1.2）。這些食物皆屬「限量選擇的小食」類別。

表 3.2.1.2 學校小食部中最受歡迎的食物及出售該等食物的學校數目

食物	小食類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該等食物的學校數目
魚肉燒賣	限量選擇的小食	5	11
香腸	限量選擇的小食	5	12
三文治（不同類型）	限量選擇的小食	4	11

3.2.2 飲品

3.2.2.1 根據小食分類的飲品

參與調查中的 18 間小食部皆有出售飲品。在 18 間小食部合共記錄了 309 種飲品，而每間小食部所售賣的飲品種類由 8 至 24 種不等（平均值=17.2，標準差=5.2）。其中三種果汁飲品由於學校沒有提供足夠資料（牌子或口味）而被列為「未能分類」。在餘下的 306 種食物中，接近一半（47.7%）屬於「少選為佳的小食」，同時 12.7%屬於「宜多選擇的小食」（表 3.2.2.1）。在 18 間小食部中，有 17 間提供最少一種屬於「宜多選擇的小食」類別的飲品。

表 3.2.2.1 根據小食類別劃分小食部出售的飲品

小食類別	飲品數目 (百分比)
A. 宜多選擇的小食	39 (12.7%)
B. 限量選擇的小食	121 (39.5%)
C. 少選為佳的小食	146 (47.7%)

基數：被分類的飲品總數= 306

3.2.2.2 小食部中受歡迎的飲品

根據學校填報的資料，小食部最受歡迎的飲品為檸檬茶、豆奶（朱古力口味）和朱古力奶（全脂）。這些飲品皆屬「限量選擇的小食」或「少選為佳的小食」類別（表 3.2.2.2）。

表 3.2.2.2 學校小食部中最受歡迎的飲品及出售該等飲品的學校數目

飲品	小食類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該等飲品的學校數目
檸檬茶	少選為佳的小食	15	15
豆奶（朱古力味）	限量選擇的小食	5	10
朱古力奶（全脂）	限量選擇的小食	5	7

3.3 自動售賣機的描述性數據

3.3.1 食物自動售賣機

3.3.1.1 根據小食分類的食物

在 4 所設有食物自動售賣機的學校中，3 所設有一台自動售賣機，而一所設有兩台自動售賣機。售賣機中合共記錄了 84 種食物，每所學校所供應的食物種類由 9 至 50 種不等（平均值=21，標準差=19.4）。其中一種預先包裝的蛋糕由於學校沒有提供足夠資料而被列為「未能分類」。在餘下的 83 種食物中，7.2% 屬於「宜多選擇的小食」，而 72.3% 屬於「少選為佳的小食」（表 3.3.1.1）。在 4 間學校中，有兩間學校提供了「宜多選擇的小食」。

表 3.3.1.1 根據小食類別劃分自動售賣機出售的食物

小食類別	食物數目	百分比
A. 宜多選擇的小食	6	7.2%
B. 限量選擇的小食	17	20.5%
C. 少選為佳的小食	60	72.3%

基數：自動售賣機出售的食物總數 = 83

3.3.1.2 自動售賣機中受歡迎的食物

自動售賣機最受歡迎的三款小食為點心麵、橡皮糖和威化餅，全部屬於「少選為佳的小食」類別（表 3.3.1.2）。

表 3.3.1.2 學校自動售賣機中最受歡迎的食物及出售該等食物的學校數目

食物	小食類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該等食物的學校數目
點心麵	少選為佳的小食	2	2
橡皮糖	少選為佳的小食	2	2
威化餅	少選為佳的小食	2	3

3.3.2 飲品自動售賣機

3.3.2.1 根據小食分類的飲品

在 30 所設有飲品自動售賣機的學校中，大部分（23 所學校或 76.7%）於校內設置一至兩台飲品自動售賣機（表 3.3.2.1a）。所有飲品自動售賣機共記錄了 399 種飲品，而每間學校提供的飲品由 4 至 32 種不等（平均值=13.3，標準差=6.5）。

表 3.3.2.1a 學校飲品自動售賣機的數目

飲品自動售賣機的數目	學校數目（百分比）
1	11（36.7%）
2	12（40.0%）
3	4（13.3%）
4	3（10.0%）

基數：有飲品自動售賣機的學校數目 = 30

其中一種飲品由於學校沒有提供足夠資料而被列為「未能分類」。在餘下的 398 種飲品中，5.8%屬於「宜多選擇的小食」類別，而超過 60%屬於「少選為佳的小食」類別（表 3.3.2.1b）。在 30 間設有飲品自動售賣機的學校中，有 18 所學校（60%）的售賣機有提供「宜多選擇的小食」的飲品，而有一所學校的售賣機沒有提供「少選為佳的小食」的飲品。

表 3.3.2.1b 根據小食類別劃分自動售賣機出售的飲品

小食類別	飲品數目（百分比）
A. 宜多選擇的小食	23（5.8%）
B. 限量選擇的小食	133（33.4%）
C. 少選為佳的小食	242（60.8%）

基數：被分類自動售賣機出售的飲品總數= 398

3.3.2.2 自動售賣機中的受歡迎的飲品

檸檬茶、豆奶（原味）和朱古力奶（全脂）是自動售賣機中受歡迎的飲品，這些飲品皆屬「限量選擇的小食」或「少選為佳的小食」類別（表 3.3.2.2）。

表 3.3.2.2 學校自動售賣機中最受歡迎的飲品及出售該等飲品的學校數目

飲品	小食類別	出現於首三款最受歡迎小食名單的次數	出售該等食物的學校數目
檸檬茶	少選為佳的小食	17	27
豆奶（原味）	限量選擇的小食	7	22
朱古力奶（全脂）	限量選擇的小食	7	14

第四章 學校的午膳供應

4.1 一般資料

在 51 所參與調查的學校中，有 4 所為半日制，另外有 4 所學校的小四至小六年級是以半日制的形式運作。此章節的結果是根據其餘 43 所有為校內所有年級之學生提供午膳的學校而得的。

4.2 午膳的描述性數據

4.2.1 小四及小五學生的午膳訂購率

在 43 所學校中，小四及小五學生的午膳訂購率為 28% 至 97%，其平均值為 69.1%（表 4.2.1）。

表 4.2.1 小四及小五學生午膳訂購率

學生午膳訂購率	學校數目（百分比）
90%或以上	3（7.0%）
80%至 89%	6（14.0%）
70%至 79%	16（37.2%）
60%至 69%	8（18.6%）
50%至 59%	4（9.3%）
低於 50%	6（14.0%）

基數：提供午膳予所有年級學生的學校總數 = 43

4.2.2 午膳餐款數目

大約一半的學校提供了四種午膳餐款供學生選擇，大約十份之一的學校只提供一種午膳餐款給學生選擇（表 4.2.2）。

表 4.2.2 學校每天提供的午膳餐款數目

學校提供的午膳選擇數目	學校數目（百分比）
1	4（9.3%）
2	3（7.0%）
3	9（20.9%）
4	21（48.8%）
5	6（14.0%）

基數：提供午膳予所有年級學生的學校總數 = 43

4.2.3 學校供應午膳的模式

大約 80% 的學校午膳由食物供應商以飯盒的形式提供午膳，而差不多十份之一的學校由學校的廚房烹調午膳（表 4.2.3）。

表 4.2.3 學校供應午膳的模式

供應午膳的模式	學校數目（百分比）
飯盒	34（79.1%）
在學校廚房製作	4（9.3%）
在學校飯堂以到會形式供應	3（7.0%）
同時提供飯盒及到會形式	2（4.7%）

基數：提供午膳予所有年級學生的學校總數 = 43

4.2.4 午膳的價格範圍

午膳的平均價格為每天 16.7 元（由 14 元至 31 元之間，標準差=4.3）。超過四份之三的學校午膳的售價為 14 元至 15.9 元之間，16.7% 的午膳價格為 22 元或以上（表 4.2.4）。

表 4.2.4 學校午膳的價格範圍

午膳價格	學校數目（百分比）
14 元至 14.9 元之間	15（34.9%）
15 元至 15.9 元之間	18（41.9%）
16 元至 16.9 元之間	3（7.0%）
17 元至 21.9 元之間	0（0.0%）
22 或以上	7（16.3%）

基數：提供午膳予所有年級學生的學校總數 = 43

4.3 最受歡迎午膳餐款檢查

學校被要求在連續五個上課天提供校內最受歡迎的午膳餐款以作檢查及分析。其中有一所學校因在二零零八年一月中進行考試而暫停供應午膳，故未能提供任何午膳樣本作分析。因此，午膳樣本分析只在 42 所小學進行。研究共收集了 210 個供小四及小五學生食用的午膳樣本作檢查。

4.3.1 午膳樣本的淨重量

其中一所學校是以自助形式提供午膳，所以不被包括在重量評估中（即排除了 5 個午膳樣本）。因此，研究共分析了 205 個午膳樣本，其平均淨重量為 461.9 克（標準差=132.2 克）。

4.3.2 蔬菜的供應

在 210 個樣本中，202 個樣本（96.2%）含有蔬菜。其中 89%的樣本將蔬菜切成細件以方便學生進食。在 205 個並非以自助形式提供午膳的樣本中，其中一個樣本的蔬菜因為以糊狀的形式供應而不能用作量度蔬菜供應量的分析。其餘 204 個樣本中的蔬菜平均供應量為 94.9 克（標準差=63.9 克）。

以一個標準碗計算，128 個樣本（62.7%）提供了最少半個標準碗的蔬菜，符合衛生署發佈《小學生午膳營養指引》內的建議。只有少量午膳樣本（3.4%）並沒有提供任何蔬菜（表 4.3.2）。

表 4.3.2 午膳的蔬菜供應分量（以一個標準碗計算*）

蔬菜的供應分量	午膳數目 (%)
完全沒有	7 (3.4%)
少於 1/4 碗	32 (15.7%)
1/4 碗	37 (18.1%)
1/2 碗	47 (23.0%)
3/4 碗	43 (21.1%)
1 碗	36 (17.6%)
多於 1 碗	2 (1.0%)

基數：午膳樣本（以自助形式的供膳及以糊狀形式提供蔬菜的午膳樣本除外= 204）

*註：一標準碗的容量 =240 毫升

4.3.3 水果的供應

在 210 個受檢的樣本中，39 個樣本（18.6%）有隨餐附送水果，所提供的水果重量平均值為 120 克（標準差=57.2 克），最普遍的選擇為蘋果、香蕉、橙、梨和瓜粒。

材料檢查結果顯示，19 個午膳樣本（9.0%）有以水果作烹調材料，其中以菠蘿及桃最為普遍。

4.3.4 五穀類、蔬菜及肉類的比例

研究共檢視了 204 個樣本內的五穀類、蔬菜及肉類之比例，其中 69 個樣本（33.8%）所提供的五穀類、蔬菜及肉類符合衛生署建議的 3：2：1 比例。不符合建議的 135 個樣本中，大部分（89.6%）提供的蔬菜相對比例偏低，亦有超過一半的樣本（53.5%）提供太多的肉類產品。除此以外，37.7%的樣本提供的五穀類產品比例偏高。

4.3.5 其他食物材料

午膳所用的材料根據衛生署發佈的《小學生午膳營養指引》而分類。

鼓勵多供應的食物

210 個午膳樣本的材料檢查結果顯示，18 個樣本（8.6%）提供了全穀麥或加添蔬菜的五穀類，而 32 個樣本（15.2%）有在午膳中提供了鈣質豐富的食物。

限制供應的食物

在午膳中使用「限制供應的食物」的情況很普遍，在 210 個午膳樣本中，43.3%的樣本含有脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉，42.9%含有經加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類。除此之外，31.4%的樣本含添加了脂肪或油分的五穀類（包括其中五個提供以淡奶製成葡汁的午膳樣本），以及 22.9%的樣本使用了全脂奶品作烹調之用。

34 個樣本（16.2%）含有高鹽分的醬汁或芡汁，當中，26 個樣本（76.5%）有把醬汁或芡汁分開供應。在 56 個供應高脂肪醬汁或芡汁的樣本中，31 個樣本（55.4%）有把醬汁或芡汁分開供應（列表 4.3.5a）。

列表 4.3.5a 含有「限制供應食品」的午膳樣本

限制供應食品	午膳數目(百分比)
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉（如雞翼、鳳爪等）	91（43.3%）
經加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類（如香腸、火腿、魚蛋等）	90（42.9%）
添加了脂肪或油分的五穀類（如炒飯、炒麵等）	66（31.4%）
全脂奶類（如普通的芝士）	48（22.9%）
高鹽分醬汁或芡汁（如老抽、蠔油等）	34（16.2%）
醬汁或芡汁與五穀類分隔	26（76.5%）
醬汁或芡汁與五穀類混合供應	8（23.5%）
高脂肪醬汁或芡汁（如白汁、葡汁等）	56（26.7%）
醬汁或芡汁與五穀類分隔	31（55.4%）
醬汁或芡汁與五穀類混合供應	25（44.6%）

基數：午膳樣本 = 210

*註：可選多個答案

強烈不鼓勵供應的食物

午膳樣本亦有發現含「強烈不鼓勵供應的食品」，在 210 個樣本中，15.2%的樣本含有油炸食物，15.7%的樣本含有添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪或反式脂肪的食物。此外，15.7%的樣本隨餐附送高糖分的飲品或甜品。六個午膳樣本含極高鹽分的食物（全部皆是中式臘腸）（表 4.3.5b）。

表 4.3.5b 含有「強烈不鼓勵供應食品」的午膳樣本

強烈不鼓勵供應食品	午膳數目（百分比）
油炸食物（如炸魚柳、炸豬排等）	32（15.2%）
添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及反式脂肪的食物（如添加了椰子油及牛油的食物，例如咖喱汁）	33（15.7%）
含有高糖分的甜品或飲品（如含高糖分的布甸、啫喱、果汁等）	33（15.7%）
鹽分極高的食品（中式臘腸）	6（2.9%）

4.3.6 食物類別 – 以學校為分析單位

在 42 所有提供午膳樣本作分析的學校中，41 所學校（97.6%）於連續 5 個上課天中超過兩天提供了「限制供應的食品」，亦有 36 所學校（85.7%）在同一個調查期中最少有一次提供「強烈不鼓勵供應的食品」（表 4.3.6）。

表 4.3.6 在連續五個上課天內最受歡迎的午膳中出現三組類別食品的情況

出現的天數	鼓勵多供應的食品	限制供應的食品	強烈不鼓勵供應的食品
	學校數目（百分比）	學校數目（百分比）	學校數目（百分比）
0 日	17（40.5%）	0（0.0%）	6（14.3%）
1 日	11（26.2%）	0（0.0%）	14（33.3%）
2 日	10（23.8%）	1（2.4%）	12（28.6%）
3 日	4（9.5%）	5（11.9%）	7（16.7%）
4 日	0（0.0%）	9（21.4%）	3（7.1%）
5 日（每天）	0（0.0%）	27（64.3%）	0（0.0%）

基數：提供午膳樣本作分析的學校數目 = 42

4.4 進階分析

在較受歡迎的午膳選擇中，調查就了解學校每天所提供的午膳餐款數目與其營養質素，包括蔬菜的提供、五穀類、蔬菜及肉類的比例，及提供「鼓勵多供應」、「限制供應」及「強烈不鼓勵供應」食物之間的關係，進行了進一步的分析。在進行此分析時，參與學校根據其提供的午膳餐款的數目被分類為：

- (1) 提供兩款或以下的午膳選擇，或
- (2) 提供三款或以上的午膳選擇。

4.4.1 蔬菜的提供

與提供三款或以上午膳選擇的學校比較，只提供兩款或以下午膳選擇的學校明顯地有較高比例能提供足夠的蔬菜（半碗或以上）（表 4.4.1）。

表 4.4.1 蔬菜供應分量與午膳餐款數目的關係

午膳餐款數目	總數	蔬菜供應分量		p 值 (卡方檢定)
		半碗或以上	少於半碗	
1-2 款	30	25 (83.3%)	5 (16.7%)	p=0.012*
3 款或以上	174	103 (59.2%)	71 (40.8%)	

4.4.2 五穀類、蔬菜及肉類的比例

只提供兩款或以下午膳的學校，其午膳樣本達到五穀類、蔬菜及肉類分量比例等於 3:2:1 的比例明顯地較提供三款或以上午膳的學校為高（表 4.4.2）。

表 4.4.2 午膳樣本達到五穀、蔬菜及肉類等於 3:2:1 的比例與午膳餐款數目的關係

午膳餐款數目	總數	五穀、蔬菜及肉類的比例		p 值 (卡方檢定)
		達到 3:2:1	未能達到 3:2:1	
1-2 款	30	15 (50.0%)	15 (50.0%)	p=0.043*
3 款或以上	174	54 (31.0%)	120 (69.0%)	

4.4.3 含有「鼓勵多供應」的食品

只提供兩款或以下午膳的學校，其午膳樣本出現「鼓勵多供應」的食品的情況明顯地較提供三款或以上選擇的學校為高（表 4.4.3）。

表 4.4.3 提供鼓勵多供應的食品與午膳餐款數目的關係

午膳餐款數目	總數	提供鼓勵多供應的食品		p 值 (卡方檢定)
		是	否	
1-2 款	30	11 (36.7%)	19 (63.3%)	p=0.018*
3 款或以上	180	32 (17.8%)	148 (82.2%)	

第五章 討論

學校是學生學習及培養良好飲食習慣的重要場所，學校午膳及小食部或自動售賣機提供的食物可以正面或負面地影響兒童的健康，學校行政人員、教師、父母和食物供應商必須通力合作確保兒童獲得健康的食物。

小食指引及學校提供的小食

小食部

大約三分之一的參與學校設有小食部，不過小食部出售的食物和飲品有接近一半都屬於衛生署發佈的《小學生小食營養指引》中「少選為佳的小食」類別。「少選為佳的小食」指營養價值較低或屬高脂肪、添加了糖分和鹽分的食物。

健康的小食選擇在學校小食部中並不普遍，研究結果顯示，小食部出售的食品中分別只有 6.7% 的食物和 12.7% 的飲品屬「宜多選擇的小食」類別。接近一半（47.1%）設有小食部的學校沒有提供任何屬於「宜多選擇的小食」類別的食物。此情況在飲品方面較好，大部分的小食部都有提供最少一種屬於「宜多選擇的小食」類別的飲品。

最受學生歡迎的食物和飲品都是屬於「限量選擇的小食」或「少選為佳的小食」類別。

自動售賣機

超過一半的參與學校有設置飲品自動售賣機，較食物自動售賣機為普遍。自動售賣機中最受歡的食物和飲品都是糖分較高的食物。

在飲品自動售賣機出售的所有飲品中，5.8% 屬於「宜多選擇的小食」類別，近三份之二的飲品屬於「少選為佳的小食」類別，即高糖分、含有咖啡因（例如：茶或咖啡）或營養價值較低的飲品。

超過 70% 於自動食物售賣機出售的食物屬於「少選為佳的小食」類別，而於小食部出售的食物中則有 47.1% 屬於「少選為佳」的小食。

符合《小學生小食營養指引》的情況

小學飲食模式評估研究 2008 的第一部分指出 82.4% 設有小食部及／或自動售賣機的學校知道有小食指引，但分別只有 50.0% 和 40.9% 的學校把指引加入與小食部營運商及自動售賣供應商所訂立的合約內。研究的第二部分（本部分）顯示符合小食指引標準的情況遠遠未能達到要求。

學校的午膳指引及其最受歡迎的午膳選擇

在 51 所參與學校中，43 所學校有為每級學生提供午膳。最常見是以飯盒的形式提供午膳（79.1%）。其餘 9.3%、7.0% 和 4.7% 的午膳分別是由學校廚房製作、在學校飯堂以到會形式提供及以飯盒和到會兩者形式提供。

在檢查最受歡迎午膳樣本的材料顯示，大約三份之一（33.8%）的樣本能達到五穀類、蔬菜類和肉類的 3:2:1 之建議比例。未能符合建議的樣本主要是含太多肉類、太多五穀類或太少蔬菜。在 210 個午膳樣本中，大部分的午膳樣本（96.2%）有提供蔬菜。除了那些以自助形式供應或提供糊狀蔬菜的午膳樣本外，204 個午膳樣本中，62.7% 的樣本符合了要提供半碗煮熟蔬菜的分量建議。

至於「鼓勵多供應的食物」方面，18 個樣本（8.6%）有提供全穀麥或添加了蔬菜的五穀類，而 32 個樣本（15.2%）含鈣質豐富的食品。

最受學生歡迎的午膳樣本普遍含有「限制供應的食物」，差不多所有學校均於連續五個上課天中超過兩天提供「限制供應的食物」。在提供「強烈不鼓勵供應的食品」方面，85.7% 的學校在調查期中最少提供此類食物一次。

學校每天提供的午膳餐款選擇的數目與午膳食物的營養質素有一定的關係。相對於那些提供三款或以上的午膳餐款選擇之學校，只提供少量午膳餐款選擇（一款或兩款）之學校，其午膳樣本在提供足夠分量的蔬菜、達到五穀類、蔬菜類和肉類的 3:2:1 建議比例，和含有「鼓勵多供應的食物」的各方面均明顯較佳。

符合《小學生午膳營養指引》的情況

與小食的結果相似，學校對午膳指引的認識和能否達到午膳指引的要求兩者之間存在差異。研究的第一部分指出 92.2% 的學校表示他們知道有午膳指引，而只有 70.0% 的學校有把指引加入與午膳供應商訂立的合約內。調查結果進一步証實符合指引標準的情況還未令人滿意，而且有待改善。

局限

是項研究存在的某些局限，包括小食部和自動售賣機出售的食物和飲品資料是由學校自行填報的，這些數據可能存在填報上的偏差和錯誤。儘管研究人員在訪校時已盡力核對由學校所提供的資料，學校仍可能未有準確地申報所有校內出售的食物種類或最受歡迎的三種食物或飲品。

另一方面，小食的分類主要是根據學校提供的產品名稱作判斷，惟不是所有產品（特別是飲品）都有營養標籤列明食品的熱量、脂肪和糖的含量，因此，研究人員只能依賴食物包裝上的成分表所提供的資料。其中有些食物和飲品由於學校提供的資料不足而未能分類至適當的小食類別。

至於午膳供應方面，是項研究於連續五個上課天從參與學校內收集了最受歡迎的午膳樣本作材料檢查及量度蔬菜的分量，調查結果只能反映在某一個時間點學生最喜歡的午膳餐款的營養質素是否符合衛生署的營養指引之要求，而並不代表在調查時段中學校所供應的所有午膳之營養質素。此外，研究沒有收集有關學生的實際進食量的資料。再者，午膳餐單及小食供應一般會受季節性及食物供應狀況的影響，故此，本調查之結果未能完全代表校內全年的食品供應情況。

第六章 建議

本報告加深了對本地小學的小食和午膳營養質素的了解。在某程度上，是項研究亦反映了學校對應用和跟從衛生署發佈的《小學生小食營養指引》和《小學生午膳營養指引》的情況。總括而言，是項研究的結果顯示，小學的小食和午膳營養質素仍有不少範疇有待改善。

政府

1. 衛生署應廣泛地公佈是項研究的重要發現，以提升公眾對校園健康飲食的關注，特別是著重知會學校、家長和食物供應商，因為他們是決定兒童膳食營養質素的主要人物。
2. 衛生署應提高學校、家長和食物供應商對小食和午膳指引的認識，以及繼續為他們提供實際的支援，以幫助學校解決在使用小食和午膳指引時所遇到的問題和障礙。
3. 衛生署應與教育局緊密合作，尤其透過實施和跟從小食和午膳指引內的各項要求，以鼓勵學校積極地向學生推廣健康飲食。
4. 政府應持續進行類似的研究以跟進校內所提供食物的營養質素，以及評估健康飲食促進工作的果效。

學校

5. 所有小學應具備對小食和午膳指引有一定的認識，並盡力將其應用於小食部、自動售賣機和午膳供應中，並透過監察食物的品質以評估指引的實施情況。
6. 有見市面上「限量選擇的小食」選擇眾多，而且「宜多選擇的小食」愈來愈普及，學校應從小食部和自動售賣機中淘汰「少選為佳的小食」。
7. 學校應考慮限制午膳餐款的數目，以將更多的注意力投放於改善現時午膳餐款內的蔬菜質量及含鈣質豐富的食物方面。

家長

8. 家長應支持學校的決定，逐漸淘汰小食部和自動售賣機中的「少選為佳的小食」以及午膳中的「強烈不鼓勵供應的食品」。

午膳供應商

9. 午膳供應商應投資改善午膳餐款的營養質素以達到衛生署發佈的《小學生午膳營養指引》的各項要求。具體而言，不應使用「強烈不鼓勵供應的食品」作材料，而每星期亦不應在多於兩個上課天中供應「限制供應的食品」。

小食供應商

10. 小食部營運商及自動售賣機的供應商應留意《小學生小食營養指引》的內容及要求。為促進學生的健康，他們應從出售予兒童的食物和飲品中除去所有「少選為佳的小食」。

參考書目

1. Reilly JJ, Methven E, McDowell ZC, Hacking B, Alexander D, Stewart L, Kelnar CJH. Health consequences of obesity. *Arch. Dis. Child.* 2003; 88: 748-752.
2. Freedman DS, Khan LK, Serdula MK, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. Racial Differences in the Tracking of Childhood BMI to Adulthood. *Obesity Research.* 2005; 12(5):928-35.
3. Singer MR, Moore LL, Garrahie EJ, Ellison RC. The tracking of nutrient intake in young children: The Framingham Children's Study. *Am J Public Health.* 1995; 85: 1673-77.
4. Wan YF, Bentley ME, Zhai FY, Popkin BM. Tracking of dietary intake patterns of Chinese from childhood to adolescence over a six-year follow-up period. *J. Nutr.* 2002; 132: 430-438.

列表清單

2.2a	所需抽選的學校數目	3
2.2b	實際招募的學校數目	4
2.8.1	根據衛生署小食指引的小食和飲品分類指南	6
2.8.2	根據衛生署午膳指引的午膳分類	7
3.1	學校小食部及自動售賣機	8
3.2.1.1	根據小食類別劃分小食部出售的食物	9
3.2.1.2	學校小食部中最受歡迎的食物及出售該等食物的學校數目	9
3.2.2.1	根據小食類別劃分小食部出售的飲品	9
3.2.2.2	學校小食部中最受歡迎的飲品及出售該等飲品的學校數目	10
3.3.1.1	根據小食類別劃分自動售賣機出售的食物	10
3.3.1.2	學校自動售賣機中最受歡迎的食物及出售該等食物的學校數目	11
3.3.2.1a	學校飲品自動售賣機的數目	11
3.3.2.1b	根據小食類別劃分自動售賣機出售的飲品	11
3.3.2.2	學校自動售賣機中最受歡迎的飲品及出售該等飲品的學校數目	12
4.2.1	小四及小五學生午膳訂購率	13
4.2.2	學校每天提供的午膳餐款數目	13
4.2.3	學校供應午膳的模式	14
4.2.4	學校午膳的價格範圍	14
4.3.2	午膳的蔬菜供應分量（以一個標準碗計算*）	15
4.3.5a	含有「限制供應食品」的午膳樣本	16
4.3.5b	含有「強烈不鼓勵供應食品」的午膳樣本	17
4.3.6	在連續五個上課天內最受歡迎的午膳中出現三組類別食品的情況	17
4.4.1	蔬菜供應分量與午膳餐款數目的關係	18
4.4.2	午膳樣本達到五穀、蔬菜及肉類等於 3:2:1 的比例與午膳餐款數目的關係	18
4.4.3	提供鼓勵多供應的食品與午膳餐款數目的關係	19

附錄

附錄甲：小食部出售食物及飲品種類的記錄表

附錄乙：學校飲品售賣機所供應的飲品種類的記錄表

附錄丙：學校食物售賣機所供應的食物種類的記錄表

附錄丁：午膳資料及訂購數量記錄表

附錄戊：學校午膳質量分析 – 材料審視與蔬菜供應量記錄表

附錄己：學校小食部出售的小食飲品詳情

附錄庚：學校自動售賣機出售的小食及飲品詳情



附件二：小食部出售食物及飲品種類的記錄

第一部份：食物種類記錄

請記錄貴校小食部出售的食物類別，於相應的○填滿（→ ●），並說明該種食物的名稱、牌子、淨重／份量及包裝。注意每格可記錄多於一種食物或款式。如空格不敷應用，請自行複印表格，或以其他方式提供所需資料。

一、 預先包裝食物

1.1 脆口零食類

食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)	食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)
○ 薯片 1101				○ 蛋卷 / 脆卷 (如三支卷) 1108			
○ 薯圈 1102				○ 魚仔餅 1109			
○ 蝦條 / 蝦餅 1103				○ 紫菜 1110			
○ 粟米脆條 (如粟一燒) 1104				○ 油炸點心麵 (如媽咪麵) 1111			
○ 芝士圈 1105				其他 (請註明)：			
○ 米糰 / 飯焦 (如旺旺仙貝) 1106							
○ 餅乾脆條 (如百力支) 1107							

1.2 包裝麵包類

食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)	食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)
<input type="radio"/> 忌廉檳 1201				<input type="radio"/> 瑞士卷 1205			
<input type="radio"/> 排包 1202				其他 (請註明):			
<input type="radio"/> 雪芳蛋糕 1203							
<input type="radio"/> 果仁蛋糕 1204							

1.3 餅乾類及穀物片

食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)	食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) / 份量(包/盒)	包裝(包 / 盒)
<input type="radio"/> 威化餅 1301				<input type="radio"/> 穀物棒 1309			
<input type="radio"/> 梳打餅 1302				<input type="radio"/> 粟米片 1310			
<input type="radio"/> 曲奇餅 1303				<input type="radio"/> 可可味穀物片 / 蜜糖味穀物片 13102			
<input type="radio"/> 朱古力餅 1304				其他 (請註明):			
<input type="radio"/> 夾心餅 1305							
<input type="radio"/> 動物餅 1306							
<input type="radio"/> 千層酥 1307							
<input type="radio"/> 消化餅 1308							

1.4 糖果類

食物類別	牌子及 食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)	食物類別	牌子及 食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)
○ 橡皮糖 1401				○ 爆炸糖 1408			
○ 硬糖 1402				○ 朱古力豆 14091			
○ 軟糖 1403				○ 朱古力 (塊) 14092			
○ 麥精糖 / 牛奶片 1404				○ 朱古力 (棒) 14093			
○ 珍寶珠 1405				其他 (請註明):			
○ 綿花糖 1406							
○ 香口膠 1407							

1.5 甜品類

食物類別	牌子及 食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)	食物類別	牌子及 食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)
○ 甜筒 1501				○ 朱古力 批 1507			
○ 雪條 1502				○ 豆腐花 1508			
○ 雪糕 1503				其他 (請註明):			
○ 啫喱 1504							
○ 泡芙 1505							
○ 乳酪 1506							

1.6 果乾類

食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)	食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)
○ 提子乾 1601				○ 山楂餅 1607			
○ 蘋果片 1602				○ 芒果乾 1608			
○ 杏脯乾 1603				○ 菠蘿乾 1609			
○ 西梅乾 1604				其他 (請註明):			
○ 話梅 1605							
○ 酸梅片 1606							

1.7 肉類及果仁

食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)	食物類別	牌子及食物名稱	每份淨重(克) /份量(包/盒)	包裝 (包/盒)
○ 肉乾 1701				○ 花生 1706			
○ 肉鬆 1702				○ 雜果仁 1707			
○ 魷魚絲 17031				○ 炸青豆 17081			
○ 魷魚片 17032				○ 芥末青豆 17082			
○ 鱈魚乾 1704				其他 (請註明):			
○ 魚肉腸 1705							

二、 新鮮食物及熟食

請選擇小食部出售的新鮮食物及熟食，並把相應的○填滿 (→ ●)。

2.1 麵包、多士及三文治類：

- 雞蛋三文治 2101
- 火腿三文治 2102
- 餐肉三文治 2103
- 餐蛋三文治 2104
- 腿蛋三文治 2105
- 吞拿魚三文治 2106
- 茄蛋三文治 2107
- 芝士火腿三文治 2108
- 牛油果占多士 2109
- 煉奶花生醬多士 2110
- 煉奶牛油多士 2111
- 西多士 2112
- 漢堡包 2112
- 熱狗 2114
- 餐包 2115
- 提子包 2116
- 吞拿魚包 2117
- 香腸包 2118
- 菠蘿包 2119
- 雞尾包 2120

其他（請註明）：_____

2.2 粉、麵、飯類：

- 即食麵（經油炸） 2201
- 即食麵（不經油炸） 2202
- 通心粉 2203
- 蛋麵 2204
- 伊麵 2205
- 米粉 2206
- 炒米粉 2207
- 炒麵 2208
- 意粉 2209
- 飯糰（請註明餡料：_____） 2210

其他（請註明）：_____

2.3 中式包點、點心及甜點類：

- 菜肉包 2301
- 叉燒包 2302
- 豆沙包 2303
- 奶黃包 2304
- 蒸饅頭 2305
- 珍珠雞 2306
- 糯米卷 2307
- 蘿蔔糕 2308
- 粉果 2309
- 腸粉（加醬） 2310
- 白糖糕 2311
- 馬拉糕 2312

其他（請註明）：_____

2.4 蔬菜、根莖及水果類：

- 新鮮蔬菜 2401
- 新鮮水果 2402
- 新鮮烱粟米（○ 加牛油） 2403
（○ 不加牛油）
- 車厘茄 2404
- 烱番薯 2405
- 炸薯餅 2406
- 雜果杯（新鮮水果） 2407
（○ 不加沙律醬）
（○ 加沙律醬）
- 雜果杯（含新鮮及罐頭水果） 2408
（○ 不加沙律醬）
（○ 加沙律醬）
- 罐頭水果(如菠蘿片、蜜桃塊) 2409

其他（請註明）：_____

2.5 肉類及蛋類：

- 煎蛋 2501
- 餐肉 2502
- 五香肉丁 2503
- 咸牛肉 2504
- 魚肉燒賣 2505
- 香腸 2506
- 火腿片 2507
- 牛肉球 2508
- 炸魚蛋 2509
- 墨魚丸 2510
- 牛丸 2511
- 炸雞髀 2512
- 鹵水雞髀 25121
- 炸雞翼 2513
- 鹵水雞翼 25131
- 炸豬扒 2514
- 炸魚柳 2515
- 烱雞蛋 2516
- 鹵水雞蛋 25161
- 茶葉蛋 25162

其他（請註明）：_____

第二部份：最受歡迎食物記錄

請向小食部主管查詢，過去一星期內學校小食部售出最多的三款食物為（如屬預先包裝食物，亦請註明其名稱、牌子、淨重／份量及包裝）：

	食物名稱	牌子	每份淨重(克)／ 份量(包/盒)	包裝 (包 / 盒)
第一位				
第二位				
第三位				

第三部份：飲品種類記錄

請記錄學校小食部出售的飲品種類，並把相應的○填滿(→●)，請說明該種飲品的名稱、牌子、容量及包裝。每格可記錄多於一種飲品或款式。如空格不敷應用，請自行複印表格，或以其他方式提供所需資料。

3.1 清水類

飲品類別	牌子及 飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及 飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
<input type="radio"/> 蒸餾水 3101				其他 (請註明)：			
<input type="radio"/> 礦泉水 3102							

3.2 茶類

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 綠茶或紅茶(原味) 3201				○ 果味茶 (如蘋果綠茶、雪梨茶、蜜桃茶等) 3207-10			
○ 烏龍茶 3202							
○ 麥茶 / 玄米茶 3203							
○ 檸檬茶 3204				○ 涼茶 / 中式飲品 (如五花茶、夏枯草、甘蔗水) 4001-14			
○ 菊花茶 3205							
○ 蜜味茶 (如蜂蜜綠茶、蜂蜜紅茶) 3206				其他(請註明):			

3.3 汽水類

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 可樂 3301				○ 忌廉汽水 (健怡/無糖) 33011			
○ 可樂 (健怡/無糖) 33011				○ 橙味汽水 3304			
○ 雪碧汽水 3302				其他(請註明):			
○ 雪碧汽水 (健怡/無糖) 33021							
○ 忌廉汽水 3303							

3.4 果汁類

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 純橙汁 3401				○ 其他果味飲品 3406			
○ 橙汁飲品 34012							
○ 純蘋果汁 3402							
○ 蘋果汁飲品 34022				○ 蜜糖飲品 (如柑桔檸蜜、柚子茶、檸蜜) 4101-9			
○ 純西柚汁 3403							
○ 西柚汁飲品 34032				其他(請註明):			
○ 純提子汁 3404							
○ 黑加侖子汁飲品 3405							

3.5 豆奶類

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 豆奶(如維他奶) 3501				○ 鮮豆漿(含糖) 3506			
○ 麥精豆奶 3502				○ 鮮豆漿(低糖) 35061			
○ 果味豆奶 3503				其他(請註明):			
○ 朱古力味豆奶 3504							
○ 加鈣豆奶(如鈣思寶) 3505							

3.6 奶類飲品

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 鮮奶 3601				○ 果味牛奶 3603			
○ 高鈣低脂奶 36011				○ 乳酸飲品 (如益力多) 3604			
○ 低脂奶 36012-3				○ 乳酪飲品 3605			
○ 朱古力奶 (全脂) 3602				其他(請註明):			
○ 朱古力奶 (低脂) 36021							

3.7 其他飲品

飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)	飲品類別	牌子及飲品名稱	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
○ 運動飲料 (如寶礦力) 3701				○ 奶茶 3211			
○ 能量飲品 (如葡萄適) 3801				其他(請註明):			
○ 咖啡 3901							

第四部份：最受歡迎飲品記錄

請向小食部主管查詢，過去一星期內學校小食部售出最多的三款飲品為〔請註明其名稱、牌子、容量及包裝〕：

	飲品名稱	牌子	每份容量 (毫升)	包裝 (包/罐/樽)
第一位				
第二位				
第三位				

附錄丁：午膳資料及訂購數量記錄表

請於 **XXXXX** 前填妥以下表格，並連同 2008 年 1 月份
午膳餐單一併傳真致研究助理 XXX
(傳真號碼：XXXXXXXX)



參考編號：_____

填寫日期：_____

附件一：二零零八年一月份的午膳資料及訂購數量

請參考以下的樣本表格格式，準備 (1) 二零零八年一月份午膳的菜單、(2) 各款飯盒的售價、(3) 全校向供應商訂購午膳的數量以及 (4) 貴校小四和小五學生訂購午膳的數量。貴校請向午膳供應商索取或查詢以上所指的資料。如午膳供應商備有以下表格的所有資料，貴校可直接提交午膳供應商的表格。

一. 供膳形式：

- 飯盒(供全校) 到會形式(供全校)
- 兩種形式皆有：_____年級吃獨立包裝飯盒，_____年級用到會形式。
- (請將本表格影印一份，以提供兩種供膳形式的以下資料。如午膳供應商備有這兩種供膳形式的相關資料，貴校可直接提交午膳供應商的表格。)
- 其他，請註明：_____

二. 午膳名稱及售價

	〔A〕款	〔B〕款	〔C〕款	〔D〕款	〔E〕款
售價 (HK\$)					

三. 訂購數量表

日期	〔A〕款		〔B〕款		〔C〕款		〔D〕款		〔E〕款	
	全校學生 訂購量	小四及小五學生 訂購量								
2/1 (三)										
3/1 (四)										
4/1 (五)										
7/1 (一)										
8/1 (二)										
9/1 (三)										
10/1 (四)										

日期	〔A〕款		〔B〕款		〔C〕款		〔D〕款		〔E〕款	
	全校學生 訂購量	小四及小五學生 訂購量								
11/1 (五)										
14/1 (一)										
15/1 (二)										
16/1 (三)										
17/1 (四)										
18/1 (五)										
21/1 (一)										
22/1 (二)										
23/1 (三)										
24/1 (四)										
25/1 (五)										
28/1 (一)										
29/1 (二)										
30/1 (三)										
31/1 (四)										
備註										



學校午膳質量分析 – 材料審視與蔬菜供應量記錄表

第一部份：基本資料

學校名稱：_____ 午膳樣本領取日期：2008年1月____日

午膳供應商名稱：_____

午膳餐款名稱：_____

午膳樣本

相片檔案號碼：_____

	名稱	份量	相片檔案號碼
<input type="checkbox"/>	隨餐附送飲品	毫升	
<input type="checkbox"/>	隨餐附送甜品	克	
<input type="checkbox"/>	隨餐附送水果	克	

備註：

第二部份：蔬菜的份量和重量

(2a) 包裝形式： 單盒裝 雙盒裝 餐盤裝 (轉用指定盛器收集樣本)

(2b) 午餐總重量(連盛器)：_____克

(2c) 盛器淨重量：_____克

→ (2d) 午膳食物淨重量(即不連盛器)：_____克 **2b - 2c = 2d**

(2e) 蔬菜出現的模式： 按照該蔬菜食用部份的常見形態原條出現 (如原條小白菜、小棠菜、珍珠筍、西蘭花塊等)

為方便進食而切成體積較少的塊狀/條狀/粒狀/薄片等 (如紅蘿蔔片、紅蘿蔔條、青瓜片、珍珠筍段等)

為鼓勵進食而刻意切割的蔬菜

吸引進食的特色形狀，如：_____

體積非常細小的蔬菜碎粒

攪拌成蔬菜汁 (請註明蔬菜成分：_____)

其他，請註明：_____

(2f) 以標準飯碗(240 毫升)作量度單位，午餐含有

< 1/4 1/4 1/2 3/4 1 > 1 碗蔬菜。

蔬菜份量

相片檔案號碼：_____

(2g) 標準碗的淨重量：_____克

(2h) 蔬菜連標準碗的總重量：_____克 [包括所有蔬菜]

→ (2i) 午餐所含蔬菜的重量：_____克 [包括所有蔬菜] **2h - 2g = 2i**

(2j) [如適用] 可同時被歸類為五穀類及蔬菜類食物包括_____，
其淨重量：_____克

第三部份：午膳食物比例審視

此午膳飯盒是否符合五穀類：蔬菜類：肉類等於 3:2:1 的標準？

是 否，比例分佈如下：

	比例標準	比例偏高	比例偏低
五穀類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬菜類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肉類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

備註：_____在食物比例審視過程中被歸類為 五穀類 或 蔬菜類。

午膳飯盒裏五穀類：蔬菜類：肉類食物的比例

相片檔案號碼：_____

第四部份：午膳材料審視

(4a) 根據衛生署編製的《小學午膳營養指引》，此款午膳提供了以下類別的食物：

	食物類別	食品〔請參考調查員指引內的例子〕	附註
蔬菜 [1]	(1) 蔬菜類	<input type="checkbox"/> 葉菜 <input type="checkbox"/> 花、芽或莖菜 <input type="checkbox"/> 果菜 <input type="checkbox"/> 根莖 <input type="checkbox"/> 種籽 <input type="checkbox"/> 豆莢 <input type="checkbox"/> 菌藻 <input type="checkbox"/> 其他：_____	所提供的蔬菜包括： _____ _____ _____ _____
鼓勵多供應的食物 [2]	(2.1) 全麥五穀類或加添蔬菜的五穀類	<input type="checkbox"/> 糙米／紅米 <input type="checkbox"/> 多穀飯／燕麥飯 <input type="checkbox"/> 粟米飯 <input type="checkbox"/> 全穀或全麥包 <input type="checkbox"/> 菜飯 <input type="checkbox"/> 香菇飯 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

	食物類別	食品〔請參考調查員指引內的例子〕	附註
	(2.2) 低脂奶品類食物或其他鈣質豐富的食物*	<input type="checkbox"/> 深綠色蔬菜如西蘭花、菠菜、白菜、菜心、莧菜、芥菜、芥蘭等 <input type="checkbox"/> 豆腐／豆腐乾／腐竹 <input type="checkbox"/> 茄汁豆 <input type="checkbox"/> 白飯魚／鯪魚肉 <input type="checkbox"/> 蝦米 <input type="checkbox"/> 加鈣豆漿 <input type="checkbox"/> 低脂或脫脂奶／低脂芝士／低脂乳酪 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
限制供應的食物 [3]	(3.1) 添加了脂肪、油分及醬汁的五穀類	<input type="checkbox"/> 炒飯／炒麵／炒米粉／炒意粉 <input type="checkbox"/> 河粉／伊麵／油麵 <input type="checkbox"/> 糯米雞／珍珠雞／荷葉飯 <input type="checkbox"/> 有醬汁的焗飯／焗麵／焗意粉等 <input type="checkbox"/> 包裹點心的高油分外皮 (如粉果皮) <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	(3.2) 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	<input type="checkbox"/> 牛腩／肥牛肉 <input type="checkbox"/> 肥叉燒／燒肉 <input type="checkbox"/> 排骨／金沙骨 <input type="checkbox"/> 免治豬肉／肉餅／肉丸 <input type="checkbox"/> 雞翼 <input type="checkbox"/> 鳳爪 <input type="checkbox"/> 連皮的雞／鴨／鵝 <input type="checkbox"/> 燒賣／牛肉球等高脂肪中式點心 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	(3.3) 全脂奶品類	<input type="checkbox"/> 以全脂牛奶／全脂芝士／全脂乳酪等作為配料或烹煮的食物*	
	(3.4) 加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	<input type="checkbox"/> 叉燒 <input type="checkbox"/> 火腿 <input type="checkbox"/> 煙肉 <input type="checkbox"/> 香腸 <input type="checkbox"/> 餐肉 <input type="checkbox"/> 魚蛋 <input type="checkbox"/> 素肉 <input type="checkbox"/> 雪菜／酸菜／炸菜／酸瓜等 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	(3.5.1) 高鹽分醬汁或芡汁	<input type="checkbox"/> 豉汁 <input type="checkbox"/> 黑椒汁 <input type="checkbox"/> 鹹蝦醬 <input type="checkbox"/> 使用腐乳／豆瓣醬／蠔油等製成的醬汁或芡汁 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 已拌入五穀類中 <input type="checkbox"/> 與五穀類分隔
	(3.5.2) 高脂肪醬汁或芡汁	<input type="checkbox"/> 使用芝士／淡奶製成的醬汁或芡汁 (如白汁) <input type="checkbox"/> 沙律醬 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 已拌入五穀類中 <input type="checkbox"/> 與五穀類分隔
強烈不鼓勵供應的食物 [4]	(4.1) 油炸食物	<input type="checkbox"/> 炸／吉列豬扒 <input type="checkbox"/> 炸／吉列魚柳 <input type="checkbox"/> 炸／吉列雞扒 <input type="checkbox"/> 炸雞 (雞脾／雞翼) <input type="checkbox"/> 炸薯條 <input type="checkbox"/> 炸點心 (如：春卷和咖喱角) <input type="checkbox"/> 其他：_____	

備註 *如餐單上並無列明該奶品類食物是低脂或脫脂產品，該奶品類食物將被視為全脂奶品

	食物類別	食品〔請參考調查員指引內的例子〕	附註
	(4.2) 添加了動物脂肪、植物性飽和脂肪以及反式脂肪的食物	<input type="checkbox"/> 含牛油或植物牛油的食物 (如牛油蛋糕／芝士蛋糕／曲奇) <input type="checkbox"/> 使用豬油或雞油製成的食物 <input type="checkbox"/> 含椰油或椰子製品的食物 (如泰式或印尼咖喱、椰絲曲奇) <input type="checkbox"/> 含植物牛油或起酥油的食物 (如餅乾、餡餅、酥皮糕點) <input type="checkbox"/> 其他：_____	食物名稱： _____ _____ _____
	(4.3) 添加糖分的甜品或「少選為佳」的飲品	<input type="checkbox"/> 甜品 (如雪糕／啫喱／果凍／布甸) <input type="checkbox"/> 中式甜點 (如奶皇包／豆沙包) <input type="checkbox"/> 高糖分紙包或樽裝飲品 <input type="checkbox"/> 汽水 <input type="checkbox"/> 果味飲品 <input type="checkbox"/> 能量飲品(如葡萄適) <input type="checkbox"/> 茶類飲品 <input type="checkbox"/> 咖啡 <input type="checkbox"/> 三合一即溶飲品 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	(4.4) 極高鹽分的食物	<input type="checkbox"/> 鹹魚 <input type="checkbox"/> 鹹蛋 <input type="checkbox"/> 臘腸／臘肉 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

(4b) 總結：

食品類別	蔬菜 [1]	鼓勵多供應的食物 [2]	限制供應的食物 [3]	強烈不鼓勵供應的食物 [4]
有否包含右列食品？ (個別類別)	1. <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	2.1 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 2.2 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	3.1 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 3.2 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 3.3 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 3.4 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 3.5.1 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 3.5.2 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	4.1 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 4.2 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 4.3 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 4.4 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
有否包含右列食品？ (整體)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有

調查員姓名：_____ 調查員簽署：_____ 日期：_____

調查員姓名：_____ 調查員簽署：_____ 日期：_____

項目負責人姓名：_____ 項目負責人加簽：_____ 日期：_____

備註： 午膳含有水果作為配料之一，請註明名稱：_____

其他：_____

<p>項目負責人專用</p> <p>此樣本是否被選作品質檢定？</p> <p><input type="checkbox"/>否 <input type="checkbox"/>是 品質檢定核對編號：_____ → <input type="radio"/> 通過品質檢定，或</p> <p><input type="radio"/> 有待跟進及改善，原因：_____</p>
--

附錄己：學校小食部出售的小食飲品詳情

表 F1：小食部出售屬於「宜多選擇」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 高纖維餅乾	3 (17.6%)	(7) 米粉	2 (11.8%)
(2) 新鮮水果	3 (17.6%)	(8) 提子包	1 (5.9%)
(3) 提子乾	2 (11.8%)	(9) 杏脯乾	1 (5.9%)
(4) 新鮮水煮粟米	2 (11.8%)	(10) 香蕉片	1 (5.9%)
(5) 水煮雞蛋	2 (11.8%)	(11) 粟米片	1 (5.9%)
(6) 通心粉	2 (11.8%)	(12) 腸粉（不加醬料）	1 (5.9%)

表 F2：小食部出售屬於「限量選擇」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 紫菜	13 (76.5%)	(29) 餐肉	2 (11.8%)
(2) 米糲	12 (70.6%)	(30) 五香肉丁	2 (11.8%)
(3) 香腸	12 (70.6%)	(31) 煉奶花生醬多士	2 (11.8%)
(4) 魚肉燒賣	11 (64.7%)	(32) 熱狗	2 (11.8%)
(5) 餅乾脆條	10 (58.8%)	(33) 牛肉球	2 (11.8%)
(6) 魚型餅	10 (58.8%)	(34) 蘿蔔糕	2 (11.8%)
(7) 火腿三文治	9 (52.9%)	(35) 小饅頭	1 (5.9%)
(8) 鱈魚乾	8 (47.1%)	(36) 芝士餅	1 (5.9%)
(9) 魷魚絲	7 (41.2%)	(37) 蕃茄餅	1 (5.9%)
(10) 魚肉腸	6 (35.3%)	(38) 加鈣餅	1 (5.9%)
(11) 雞蛋三文治	6 (35.3%)	(39) 可可味穀物片	1 (5.9%)
(12) 腿蛋三文治	6 (35.3%)	(40) 豆腐花	1 (5.9%)
(13) 鹵水雞蛋	5 (29.4%)	(41) 乳酪	1 (5.9%)
(14) 芝士火腿三文治	5 (29.4%)	(42) 芒果乾	1 (5.9%)
(15) 蝦餅	4 (23.5%)	(43) 罐頭水果	1 (5.9%)
(16) 鹵水雞翼	4 (23.5%)	(44) 新鮮水煮粟米（加牛油）	1 (5.9%)
(17) 餐肉三文治	4 (23.5%)	(45) 焗薯餅	1 (5.9%)
(18) 餐蛋三文治	4 (23.5%)	(46) 咸牛肉	1 (5.9%)
(19) 動物餅	3 (17.6%)	(47) 即食麵（不經油炸）	1 (5.9%)
(20) 魷魚片	3 (17.6%)	(48) 茄蛋三文治	1 (5.9%)
(21) 火腿片	3 (17.6%)	(49) 花生醬多士	1 (5.9%)
(22) 牛丸	3 (17.6%)	(50) 煉奶牛油多士	1 (5.9%)
(23) 鹵水雞腿	3 (17.6%)	(51) 吞拿魚包	1 (5.9%)
(24) 吞拿魚三文治	3 (17.6%)	(52) 香腸包	1 (5.9%)
(25) 珍珠雞	3 (17.6%)	(53) 糯米卷	1 (5.9%)
(26) 穀物棒	2 (11.8%)	(54) 糯米飯	1 (5.9%)
(27) 煎蛋	2 (11.8%)	(55) 粉果	1 (5.9%)
(28) 墨魚丸	2 (11.8%)		

表 F3：小食部出售屬於「少選為佳」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 橡皮糖	13 (76.5%)	(20) 雪糕	3 (17.6%)
(2) 硬糖	11 (64.7%)	(21) 即食麵(經油炸)	3 (17.6%)
(3) 朱古力塊	11 (64.7%)	(22) 餅乾脆條(含甜味外層)	2 (11.8%)
(4) 軟糖	10 (58.8%)	(23) 紅燒魚柳	2 (11.8%)
(5) 蝦條	8 (47.1%)	(24) 威化餅	2 (11.8%)
(6) 夾心餅	8 (47.1%)	(25) 朱古力餅	2 (11.8%)
(7) 薯片	7 (41.2%)	(26) 朱古力棒	2 (11.8%)
(8) 麥精糖	7 (41.2%)	(27) 薯條	1 (5.9%)
(9) 朱古力豆	7 (41.2%)	(28) 洋蔥圈	1 (5.9%)
(10) 泡芙	6 (35.3%)	(29) 魷魚味脆筒	1 (5.9%)
(11) 炸魚蛋	6 (35.3%)	(30) 炸紫菜	1 (5.9%)
(12) 芝士圈	5 (29.4%)	(31) 蟹炸酥	1 (5.9%)
(13) 薯圈	4 (23.5%)	(32) 曲奇餅	1 (5.9%)
(14) 粟米脆條	4 (23.5%)	(33) 爆炸糖	1 (5.9%)
(15) 油炸點心麵	4 (23.5%)	(34) 甜筒	1 (5.9%)
(16) 朱古力批	4 (23.5%)	(35) 嗜喱	1 (5.9%)
(17) 蛋卷 / 脆卷	3 (17.6%)	(36) 山楂餅	1 (5.9%)
(18) 芝士味脆片	3 (17.6%)	(37) 菠蘿包	1 (5.9%)
(19) 雪條	3 (17.6%)		

表 F4：小食部出售屬於「宜多選擇」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 蒸餾水	12 (66.7%)	(6) 純蘋果汁	1 (5.6%)
(2) 礦泉水	5 (27.8%)	(7) 純西瓜汁	1 (5.6%)
(3) 加鈣豆奶(低糖)	5 (27.8%)	(8) 純西柚汁	1 (5.6%)
(4) 高鈣低脂奶	3 (16.7%)	(9) 鮮豆漿(低糖)	1 (5.6%)
(5) 純橙汁	2 (11.1%)	(10) 朱古力奶(低脂)	1 (5.6%)

表 F5：小食部出售屬於「限量選擇」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 豆奶(加糖)	17 (94.4%)	(11) 鮮奶	3 (16.7%)
(2) 麥精豆奶	17 (94.4%)	(12) 提子汁(加糖)	2 (11.1%)
(3) 蜜瓜味豆奶	10 (55.6%)	(13) 紅豆味豆奶	2 (11.1%)
(4) 朱古力味豆奶	10 (55.6%)	(14) 芒果汁(加糖)	1 (5.6%)
(5) 橙汁(加糖)	9 (50.0%)	(15) 奇異果汁(加糖)	1 (5.6%)
(6) 蘋果汁(加糖)	7 (38.9%)	(16) 荔枝汁(加糖)	1 (5.6%)
(7) 朱古力奶(全脂)	7 (38.9%)	(17) 草莓汁(加糖)	1 (5.6%)
(8) 運動飲料	7 (38.9%)	(18) 熱帶水果汁(加糖)	1 (5.6%)
(9) 乳酸飲品	6 (33.3%)	(19) 麥芽沖飲	1 (5.6%)
(20) 菠蘿橙汁(加糖)	3 (16.7%)		

表 F6：小食部出售屬於「少選為佳」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 檸檬茶	15 (83.3%)	(19) 芒果茶	2 (11.1%)
(2) 菊花茶	10 (55.6%)	(20) 西柚茶	2 (11.1%)
(3) 蘋果茶	9 (50.0%)	(21) 橙味汽水	2 (11.1%)
(4) 雪梨茶	7 (38.9%)	(22) 荔枝味飲品	2 (11.1%)
(5) 蜜桃茶	7 (38.9%)	(23) 白提茶	1 (5.6%)
(6) 黑加侖子汁飲品	7 (38.9%)	(24) 蜂蜜青檸茶	1 (5.6%)
(7) 提子味飲品	6 (33.3%)	(25) 蘆薈白茶	1 (5.6%)
(8) 檸檬茶(少甜)	5 (27.8%)	(26) 雪碧汽水(健怡/無糖)	1 (5.6%)
(9) 忌廉汽水	5 (27.8%)	(27) 提子味汽水	1 (5.6%)
(10) 原味紅茶、綠茶	4 (22.2%)	(28) 橙味飲品	1 (5.6%)
(11) 蜂蜜紅茶、綠茶	4 (22.2%)	(29) 草莓汁飲品	1 (5.6%)
(12) 可樂(原味)	4 (22.2%)	(30) 啫喱果汁	1 (5.6%)
(13) 可樂(健怡/無糖)	4 (22.2%)	(31) 柚子檸檬飲品	1 (5.6%)
(14) 雪碧汽水(原味)	4 (22.2%)	(32) 百香果蜜糖飲品	1 (5.6%)
(15) 荔枝花蜜茶	3 (16.7%)	(33) 菠蘿特飲	1 (5.6%)
(16) 蘋果味飲品	3 (16.7%)	(34) 朱古力沖飲	1 (5.6%)
(17) 柑桔檸檬	3 (16.7%)	(35) 咖啡	1 (5.6%)
(18) 原味烏龍茶	2 (11.1%)		

註：計算百分比之基數為 17 所有供應小食的小食部及 18 所有供應飲品的小食部。

附錄庚：學校自動售賣機出售的小食及飲品詳情

表 G1：學校自動售賣機出售屬於「宜多選擇」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 梳打餅	2 (50.0%)	(3) 蘋果片	1 (25.0%)
(2) 高纖維餅乾	1 (25.0%)	(4) 栗子	1 (25.0%)

表 G2：學校自動售賣機出售屬於「限量選擇」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 蝦餅	3 (75.0%)	(7) 可可味穀物片	1 (25.0%)
(2) 麥芽酥餅乾	2 (50.0%)	(8) 米糰	1 (25.0%)
(3) 餅乾脆條	1 (25.0%)	(9) 紫菜	1 (25.0%)
(4) 魚型餅	1 (25.0%)	(10) 魚肉腸	1 (25.0%)
(5) 香蔥薄餅	1 (25.0%)	(11) 花生	1 (25.0%)
(6) 消化餅	1 (25.0%)		

表 G3：學校自動售賣機出售屬於「少選為佳」的小食

小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)	小食名稱	出售該小食的學校數目(百分比)
(1) 粟米脆條	3 (75.0%)	(10) 曲奇餅	1 (25.0%)
(2) 炸紫菜	3 (75.0%)	(11) 牛油卷	1 (25.0%)
(3) 威化餅	3 (75.0%)	(12) 齋燒鵝小食	1 (25.0%)
(4) 軟糖	3 (75.0%)	(13) 硬糖	1 (25.0%)
(5) 薯片	2 (50.0%)	(14) 麥精糖	1 (25.0%)
(6) 點心麵	2 (50.0%)	(15) 朱古力豆	1 (25.0%)
(7) 夾心餅	2 (50.0%)	(16) 朱古力棒	1 (25.0%)
(8) 橡皮糖	2 (50.0%)	(17) 朱古力塊	1 (25.0%)
(9) 蝦條	1 (25.0%)		

表 G4：學校自動售賣機出售屬於「宜多選擇」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 蒸餾水	14 (46.7%)	(3) 加鈣豆奶(低糖)	3 (10.0%)
(2) 礦泉水	5 (16.7%)		

表 G5：學校自動售賣機出售屬於「限量選擇」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 豆奶(加糖)	22 (73.3%)	(7) 運動飲料	6 (20.0%)
(2) 蜜瓜味豆奶	19 (63.3%)	(8) 蘋果汁(加糖)	4 (13.3%)
(3) 麥精豆奶	19 (63.3%)	(9) 菠蘿橙汁(加糖)	4 (13.3%)
(4) 芒果汁(加糖)	17 (56.7%)	(10) 菠蘿汁(加糖)	1 (3.3%)
(5) 朱古力奶(全脂)	14 (46.7%)	(11) 草莓味牛奶	1 (3.3%)
(6) 橙汁(加糖)	11 (36.7%)	(12) 椰子味豆奶	1 (3.3%)

表 G6：學校自動售賣機出售屬於「少選為佳」的飲品

飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)	飲品名稱	出售該飲品的學校數目(百分比)
(1) 檸檬茶	27 (90.0%)	(17) 蜂蜜青檸茶	3 (10.0%)
(2) 黑加侖子汁飲品	19 (63.3%)	(18) 芒果茶	3 (10.0%)
(3) 蘋果茶	18 (60.0%)	(19) 荔枝花蜜茶	3 (10.0%)
(4) 菊花茶	15 (50.0%)	(20) 雪碧汽水(原味)	2 (6.7%)
(5) 雪梨茶	14 (46.7%)	(21) 菠蘿味飲品	2 (6.7%)
(6) 提子味飲品	12 (40.0%)	(22) 橘子蘆薈飲品	2 (6.7%)
(7) 蘋果味飲品	9 (30.0%)	(23) 提子味汽水	1 (3.3%)
(8) 檸檬茶(少甜)	7 (23.3%)	(24) 西柚味汽水	1 (3.3%)
(9) 可樂(原味)	7 (23.3%)	(25) 橙味飲品	1 (3.3%)
(10) 可樂(健怡/無糖)	6 (20.0%)	(26) 荔枝味飲品	1 (3.3%)
(11) 橙味汽水	6 (20.0%)	(27) 西柚茶	1 (3.3%)
(12) 菠蘿特飲	5 (16.7%)	(28) 菠蘿香蕉茶	1 (3.3%)
(13) 原味紅茶、綠茶	4 (13.3%)	(29) 白提茶	1 (3.3%)
(14) 蜜桃茶	4 (13.3%)	(30) 柑桔檸檬	1 (3.3%)
(15) 忌廉汽水	4 (13.3%)	(31) 百香果蜜糖飲品	1 (3.3%)
(16) 蜂蜜柑桔茶	3 (10.0%)	(32) 咖啡	1 (3.3%)

註：計算百分比之基數為4 所設有食物自動售賣機的學校及30 所設有飲品自動售賣機的學校。