

馬頭涌官立小學（紅磡灣）  
學校通告（2017/2018/2）  
「學生午膳安排」事宜

各位家長：

本學年學生在校用膳將於 9 月 11 日（星期一）開始，午膳時間為正午 12:20—12:50，而 12:50-1:20 為午膳小息。全校學生均須留校午膳。本校的午膳安排方式如下：

- (1) 由學校代訂飯盒      (2) 家長送午膳到校      (3) 學生自行攜帶午膳

請家長按需要為子女選擇合適的午膳方式，並留意下列事項。

1. 由學校代訂飯盒

- 1.1 本年度的午膳供應商為「維他天地服務有限公司」，下稱「維他」。
- 1.2 本年度學校以兩種形式安排學生訂飯。
  - 小五及小六將在課室分份，課室分份每份定價為\$19，不設散餐訂購。
  - 小一至小四一律以餐盒式午膳，每盒\$18，不設散餐訂購。
  - 如家長因特別原因，需要為學生訂購飯盒或午膳，請於當天早上 9:00 或之前通知校方（電話：2363 8989），以便紀錄和跟進。
- 1.3 繳費方式請參閱《維他致家長信》。
- 1.4 由於整理學生資料需時，因此需要訂 9 月份午膳的學生，必須於 9 月 5 日（星期二）或之前將訂餐單交回班主任。
- 1.5 所有學生均獲「維他」送出餐具一套及膠餐墊一張。訂飯學生可以把餐墊存放於個人課室儲物櫃內（註明姓名）。
- 1.6 日後訂飯餐的學生，必須按指定日期或之前交回該月份訂餐表格，否則，供應商將無法確保能提供學生該月初數天所訂的餐盒。
- 1.7 如遇到出外參觀、代表學校出外比賽、或生病請假等需要退飯，請於當天早上 9:00 或之前通知校方（電話：2363 8989），但如因其他理由請假多天，則須提早最少三個工作天辦理退飯，逾時者將不獲辦理。

2. 家長送午膳到校或學生自行攜帶午膳

- 2.1 為保安理由，送午膳家長須出示本年度由校方派發之「家長送膳證」，該證只派發一次，請妥為保管。
- 2.2 送膳時間：上午 11:25—11:50
- 2.3 送來的午膳請用袋子載好，並在袋外當眼處註明學生姓名及班別。
- 2.4 送膳家長請將午膳送到有蓋操場指定級別的午餐收集車，以便員工送往各級學生。本校嚴禁學生在校門外接取家長送來食物。家長送飯後須即離開。而膳後的餐具/盛器，學生須自行攜帶回家處理及清洗。
- 2.5 請用安全、不易碎器皿盛載食物。
- 2.6 請勿送來/攜帶須冷藏的食物(如壽司)、熱湯、杯麵或杯裝飲品等食物。
- 2.7 請勿送來/攜帶非健康食品，如炸雞、薯條等。

### 3. 其他午膳須知

- 3.1 除有突發事故或持有家長請假信外，午膳時間內學生均不能離開學校。
- 3.2 為鼓勵環保及注意個人衛生，所有學生須自備個人餐具，用後帶回家清洗，餐墊可存放於課室內，定期帶回家清洗。
- 3.3 為防止學生互相感染疾病，請叮囑子女切勿與同學分享午膳的飯菜，又或共用食具。
- 3.4 如學生偶爾忘記帶餐具，可借用環保餐具，借用的餐具要帶回家清洗，翌日交還。校方將會對經常借用餐具的學生採取違規紀錄處理。

此外，本校已參與衛生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」，透過執行各項措施落實早前訂定的「學校健康飲食政策」<sup>1</sup>，以營造一個健康飲食環境，幫助學童養成良好飲食習慣。為鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望貴家長能與我們攜手合作，作出配合，詳情如下：

1. 自行預備午膳予學童的家長，請參考「學生午膳營養指引」<sup>2</sup>；午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和不含「強烈不鼓勵」的食品（例如油炸食物、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）及不供應甜品。五穀類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 3:2:1（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類）。
2. 在小食的安排方面，請參考2014年12月新修訂的《學生小食營養指引》<sup>2</sup>，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料，例如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。家長可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾等作為健康小食。家長亦可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」<sup>3</sup>查閱那些在市面有售而符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。此外，家長還可以利用在衛生署健康飲食專題網站的「小食營養分類精靈」<sup>4</sup>，
3. 為附營養標籤的包裝小食進行營養分類。進食小食的時間和分量應以不應影響學童下一餐的胃口為原則，希望家長能配合確保學童每天在校進食1份水果<sup>2</sup>。

校長：\_\_\_\_\_

二零一七年九月一日

<sup>1</sup> 「學校健康飲食政策」可參閱學校網頁（<http://www.mtchhb.edu.hk> ⇨ 學生園地 ⇨ 至營健康校園）

<sup>2</sup> 《學生午膳營養指引》、《學生小食營養指引》和「致家長：每天給孩子吃水果以改善健康」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>

<sup>3</sup> 「有『營』小食資料庫」（<http://www.hkna.org.hk/tc/popupformChs03.asp>）

<sup>4</sup> 「小食營養分類精靈」（<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=5000>）