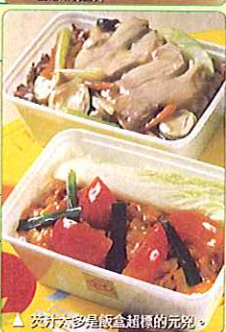


營養師意見——汁料愈多脂肪量愈高

午膳供應商名稱	滙慧學校膳食	大快活	香港美食	佳釀食品公司
	脂肪超標	脂肪超標	菜太少	較健康
營養師意見	汁料太多，令飯盒的脂肪含量超出標準。	「炒底」油分較多，令飯盒脂肪含量超出標準。	除營養師推介外，其他款式少有配菜。	款式配搭較多，其中蒸飯及蒸菜款式，烹法比較健康。
飯盒收費	\$ 15.00起	\$ 14.00至 \$ 15.00	小學 \$ 15.00 中學 \$ 15.50	小學 \$ 14.00 中學 \$ 15.00
供應學校數目(包括中、小學)	約十五間	七十間	不願透露	約二十間
每日提供款數色數目	四款	三款	四款	四款
飯盒特式	大部分菜式採用西式烹調方法。	每日提供一款健康餐作選擇。	每日有一款為營養師推介，多配紅米飯或粟米飯。	每日菜式均包括一款中式、一款西式、一款蒸、焗飯和一款蒸食。
有汁飯	52%	33.3%	33.3%	26.1%
蒸飯	0%	4.7%	3.5%	7.1%
雜糧(非粉麵類)	8.3%	14.2%	8.3%	16.6%
紅米/菜飯	4.7%	9.5%	15.4%	1.1%
蒸菜類	25%	0%	25%	5.9%



▲蔬菜量較多的素菜卷，是較理想的選擇。



▲果汁大多是飯盒超標的元兇。



▲蒸飯是較理想的烹法，但列蛋太多令卡路里大增。

營養師胡愛嫻指出，不同階段的小學生對營養的需要各有不同，故建議家長在早餐及晚餐方面，盡量作適度調配，以符合孩子的實際需要。



▲營養師胡愛嫻表示，飯盒加入大量汁料，令脂肪含量超標，多吃引致肥胖。

蒸、焗、燴最理想

另外，註冊營養師胡美怡建議，為均衡學校飯盒的不足，家當業應以蒸、焗或燴方式烹調，令脂肪含量減低。此外，加工食品含防腐劑，營養價值低，小朋友不宜多食，家長不妨參考胡美怡提供以下的日常飲食健康指標：

至於素食和蒸類，看似比較健康，其實亦暗藏危機，因為蒸飯和素菜一般會滷上大量豉油和芡汁，令飯盒油分增加，故建議進食時，盡量不吃蘸有太多油及芡汁的飯。另外，配搭食物中常見的香腸、鰻魚等加工食物，含大量防腐劑，對人體沒有益處，建議選用新鮮肉類代替。

此外，餐單上常見的炒飯、炒意粉，以及常配合「炒底」的焗飯，油分遠較白飯高，建議可加入西芹粒或紅蘿蔔粒平衡。

廉或椰汁，會令油分增加，令脂肪含量超標。她建議轉用番茄汁或洋蔥汁等簡單的汁料取代。

此外，餐單上常見的炒飯、炒意粉，以及常配合「炒底」的焗飯，油分遠較白飯高，建議可加入西芹粒或紅蘿蔔粒平衡。

油多芡汁多超標

營養師胡愛嫻分析本刊提供的四家飯盒供應商的餐單後表示，大多數飯盒的脂肪含量都超出標準，除了肉類較多外，還與芡汁有關。舉例說，西菜常用的白汁、咖喱汁等，烹煮時加入大量忌

本刊聯絡了四家涵蓋了全港百多間小學的飯盒供應商，據營養師就供供應商提供過去一個月的餐單作分析，得出的結論是，超過半數的飯盒都太多醬汁，令脂肪含量超標，此外經常有炒粉、炒飯提供，油分亦多。

近

年港人普遍對健康開始注重，但為了小朋友肯多吃兩口，難免相就，痛錫子女的父母高且如此，對做生意的飯盒供應商來說，怎會不「就範」。

我們的下一代在這樣「餵養」下，會有怎樣的後果呢？

營養師不時提醒大家午餐的重要性，因為它提供了全日活動量的主要來源，香港有超過九成全日制小學生，每日的午餐都由飯盒供應商提供。換句話說，大部分的小朋友，每日就靠「大鍋飯」提供能量，我們的下一代在這樣「餵養」下，會有怎樣的後果呢？

學校飯盒食肥學生

