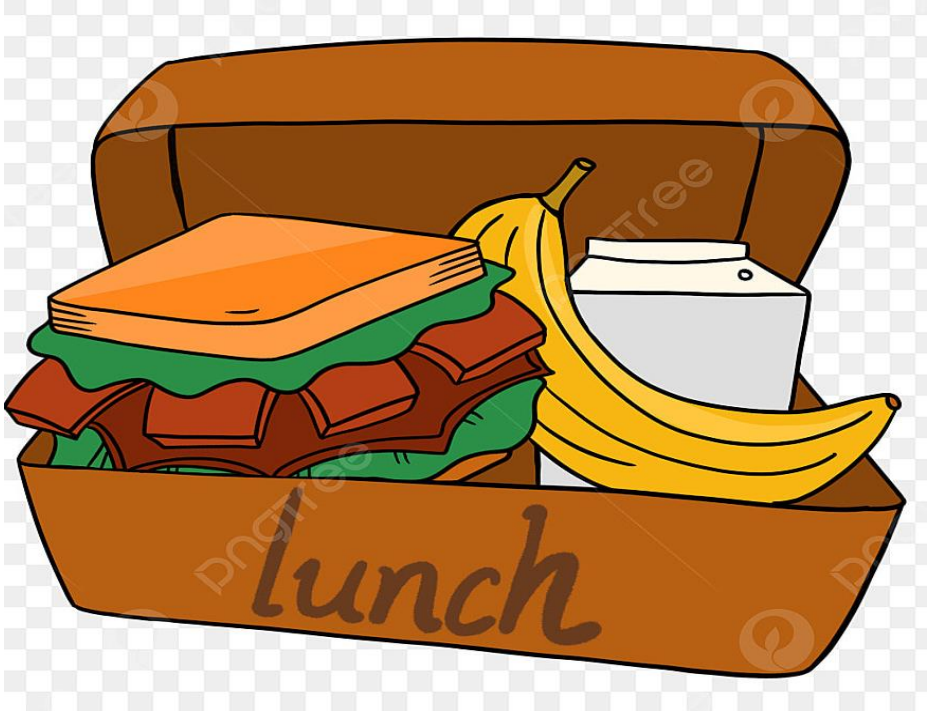
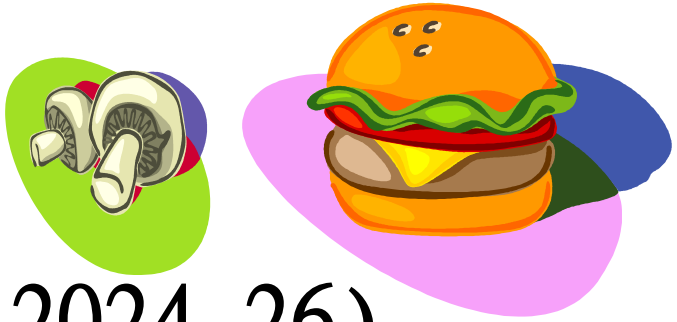
午膳



經學校訂購

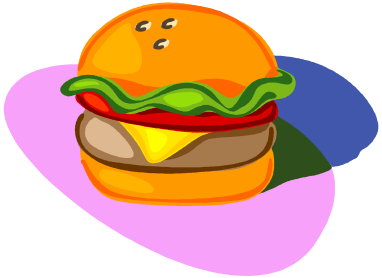


- 「泛亞」(活力午餐)(2024-26)

- 學生可於每月中旬向午膳供應網上商訂購翌月飯盒。

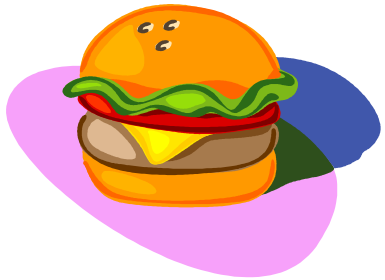
- 家長可以透過手機應用程式 (活力**APP**) 進行選餐及網上繳費 (繳費靈、**VISA**、**MASTER CARD**、支付寶、支付寶**HK**、**WeChatPay**)。步驟可參考「泛亞」(活力午餐)附件的教學。

步驟1: 下載手機應用程式



步驟2: 輸入學生編號

(見教學指引)



步驟3: 設定帳戶

設定帳戶

請為以下學生編號的用戶輸入密碼:

512014591 王華老師

聯絡電話
+ 852 聯絡電話

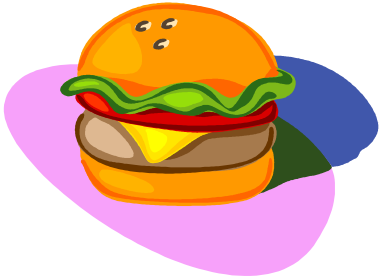
電郵地址

確定電郵地址

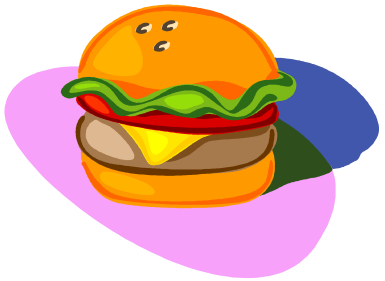
密碼 (Password)

確定密碼

我同意接收「泛亞飲食有限公司 – 活力午餐」有關的最新產品, 服務及優[redacted]



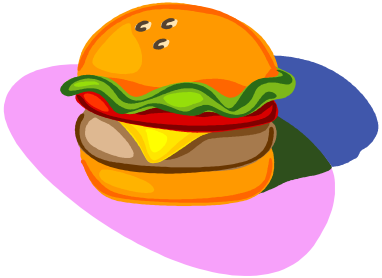
步驟4: 訂購9月飯餐



- 如家長在安裝手機應用程式時遇上問題，請於**9月5日放學後，到校務處找郭靄怡老師查詢**及協助開通活力手機應用程式。

注意事項

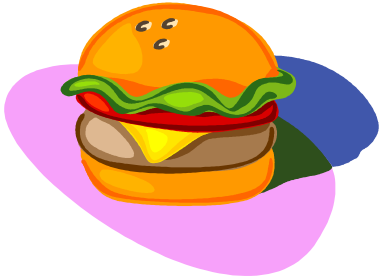
- 小一至小二：港幣二十六元
- 小三至小六：港幣二十七元
- 請考慮與學生一同商議餐款，營養、口味並重



其他注意事項

- 如需告假，早退，退飯，請於「當天」早上**9:30**網上退飯或致電午膳供應商熱線**2944 0466**要求退飯

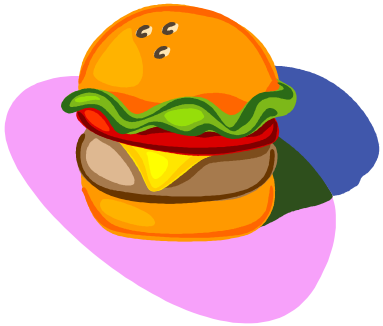
- 身體不適，有上學，但未適合食用原已訂購的飯可於「當天」早上**9:30**致電午膳供應商熱線**2944 0466**要求轉輕營餐或退飯



其他注意事項

- 退飯款項將安排在隔月的訂購中自動減除，例如:9月告假， 退款資料將顯示在11月訂飯表格中

- 如有問題，請盡早通知校方，以便跟進



自行攜帶

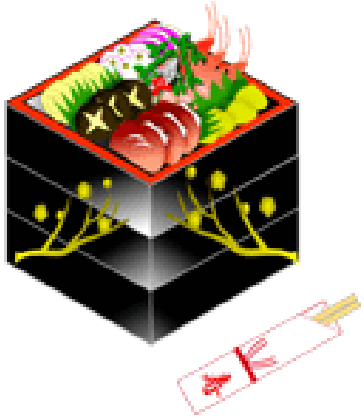
- 注意食具及器皿的安全
- 留意營養、衛生及溫度

(進膳前仍維持60ºC以上，以免細菌滋生)

家長送膳

- 12:00至12:15送抵大堂門前
- 自行將午膳置於學生所屬班別的膠箱內
- 避免帶含湯水的膳食
- 於午膳袋外清楚註明班別、姓名
- 學生自行收拾午膳用具

用膳注意事項



- 每學生自攜小手帕
- 每學生於學期初帶一卷衛生紙，存於課室共用
- 每天帶餐具回家清洗

(午膳供應商將送贈一年級學生餐具及安排餐盤讓學生在課室內使用)

有關「健康飲食在校園」活動

健康飲食乃促進學童健康成長、預防疾病及肥胖的重要因素。本校已獲得「至『營』學校認證」，今年本校仍繼續參加由衞生署推行的「健康飲食在校園」運動，希望能透過各項活動，以維持學童的飲食習慣，讓孩子們得以健康成長，並提升學習效率，因此特別推廣「健康飲食習慣4原則」，原則內容如下:

- **原則1: 珍惜食物**
- **原則2: 健康午膳**

➢ 本校與午膳供應商簽訂的合約中，已訂明所有餐盒須根據衞生署編制的

➢ 「小學生午膳營養指引」製作。

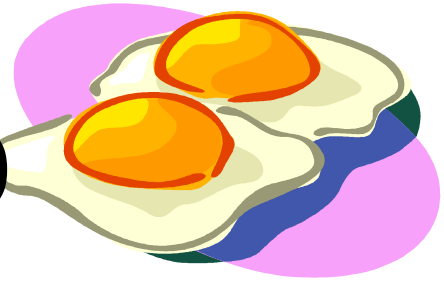
➢ 若 貴家長為子女自行預備午膳餐盒，除了最少要有一份蔬菜外，不宜包含「强烈不鼓勵選擇的食品」(請參考附頁1「學生午膳營養指引」)。如家長送膳食品中包含「强烈不鼓勵選擇的食品」如炸薯條、汽水等食物，校方會暫為保管，待放學後才發還 貴子弟，敬請留意。

- 學生宜培養每天進食水果的習慣，本校十分鼓勵學生自行携帶水果於膳後或小息進食。本校與午膳供應商已為訂餐學生安排每星期兩天供應水果。
  - 原則3: 午膳小息不吃零食(可鼓勵學生食用水果及清水)
  - 原則4: 只帶健康小食回校：1高3低食物（高纖維素、低鹽、低糖、低脂）
- 健康小食例子: 麵包(白麵包、全麥麵包、提子包)、焓粟米、水果、麥餅
- 不健康小食例子: 薯片 、薯條、巧克力、夾心餅、糖果、媽咪麵、紫菜、汽水、益力多、辣條等
- 請家長時常勸勉子女多吃蔬果，少吃零食，多喝清水，切勿提供「少選爲佳」的小食如：薯片、糖果帶回校進食 (見附頁1「學生小食營養指引」)。

小息食物例子:

- 含較少脂肪、鹽和糖的小食例如：白麵包、全麥麵包、提子包、焗粟米、花生醬多士、 雞蛋三文治、 吞拿魚沙律三文治
- 新鮮蔬菜，例如車厘茄
- 田園沙律（可配上少量的沙律醬）
- 新鮮水果 、 無添加糖分的乾果
- 乾焗原味果仁
- 焗雞蛋和粟米

飲品:建議只飲用清水
(請用配備水壺帶的膠水樽)



- 帶備一個小食物袋盛載所有小息用品

小息食物營養指引

學生小食營養指引(食物舉例)

宜多選擇的小食 （綠燈小食）	限量選擇的小食 （黃燈小食）	少選為佳的小食 （紅燈小食）
屬較健康的小食，鼓勵學童多選此類小食	有一定的營養價值但同時含較多的脂肪、鹽、糖或人造甜味劑，建議學童限制進食分量及每週進食次數	營養價值較低或脂肪、鹽或糖分含量高，建議學童少吃為妙，以免影響健康及妨礙成長
✓ 含較少脂肪、鹽和糖的小食例如：白麵包、全麥麵包、提子包、焗粟米、花生醬多士、雞蛋三文治、 吞拿魚沙律三文治 ✓ 新鮮蔬菜，例如車厘茄 ✓ 田園沙律（可配上少量的沙律醬） ✓ 新鮮水果、無添加糖分的乾果 ✓ 焗雞蛋 ✓ 乾焗原味果仁	✗ 含較多脂肪、鹽或糖的小食例如:原味餅乾、無添加糖的果醬多士、火腿三文治 ✗ 添加糖分的乾果 ✗ 豉油雞翼、蒸的點心，例如餃子、燒賣 ✗ 添加鹽的果仁	× 高脂肪、鹽或糖的小食例如:夾心餅、牛油粟米 × 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬甩、 塗上牛油／煉奶／添加糖的果醬多士 × 油炸的肉類食物，例如炸雞翼、炸魚柳和魚蛋

請瀏覽衞生署「健康飲食在校園」的網址，參閱更多有關健康飲食的資訊：www.eatsmart.gov.hk

午膳營養指引

學生午膳營養指引(食物舉例)

宜多選擇的食品	限量選擇的食品	強烈不鼓勵選擇的食品
額外補充膳食纖維的攝取量。	減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）。	減低學童攝取的總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪），鹽分及糖分。
✓ 糙米飯、紅米飯、燕麥片、全麥穀物片、全麥麵包、全麥麵條、蕎麥麵 ✓ 甘筍麵、粟米飯、香菇飯、菠菜麵、菜飯	✗ 炒飯、炒麵 ✗ 牛腩、排骨、雞翼、雞髀及其他連皮的禽肉 ✗ 全脂牛奶、全脂芝士、全脂乳酪、淡奶(包括較低脂淡奶) ✗ 叉燒、煙肉、火腿、香腸、午餐肉、玉子豆腐、素肉、雪菜、酸瓜 ✗ 使用全脂奶品類及高鹽分調味料(例如全脂芝士、淡奶、腐乳、豆瓣醬)所製成的醬汁或芡汁。	× 炸薯條、炸豬扒、炸雞翼或髀、炸點心（如：春卷和咖喱角） × 添加了豬油、雞脂、牛油、棕櫚油、椰油、椰子的食物（如：椰汁咖喱、含有椰子製品的甜品、曲奇) × 添加了含反式脂肪的植物牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物(如：酥皮糕點、餅乾等) × 汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶 × 鹹魚、鹹蛋