

有關至『營』學校認證計劃事宜

敬啟者：

為使學生能健康成長，本校於 24-25 年度參與衛生署舉辦為期三年的至『營』學校認證計劃，透過執行各項措施，落實校本「健康校園政策」，以營造一個良好的飲食環境，幫助學生養成良好飲食習慣。經過校方、家長及學生共同努力，學校於 2025 年 5 月獲得衛生署頒發有關資格，成功獲嘉許為「至『營』學校」（屬本計劃最高等級之榮譽），獲取資格包括：

1. 「至『營』學校認證計劃」的基本認證；
2. 健康午膳優質認證；
3. 健康小食優質認證；

因此，學校期望家長與我們一起教導和鼓勵學生在日常生活中實踐健康飲食，並為子女準備午膳或小食時，參考衛生署提供的指引：

一. 有關午膳安排

如家長選擇為子女訂購學校午膳供應商提供的午餐，依據學校與供應商簽訂的合約，已訂明所有飯款均按衛生署《學生午膳營養指引》的要求製作和不含「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）、提供最少一份蔬菜和不少於一份甜品；穀物類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別為 3:2:1（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類），基本上已達到健康午膳的標準。如家長選擇為子女自行預備午膳，請參考以上指引。

二. 有關小食安排

家長為子女安排小食時，請參考《學生小食營養指引》，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。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」，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。

三. 有關水果安排

本校午膳供應商會為訂餐學童每星期提供一次水果，還希望家長能鼓勵和確保子女每天進食一至兩個中型水果。

家長可掃描二維條碼以瀏覽衛生署健康飲食專題網站了解相關資訊。



家長如有疑問，可向梁詩雅主任查詢。

此致

全體家長

二零二五年九月二日

校長



謹啟

周劍豪



荃灣商會學校通告 25-013/N06 回條<請交班主任轉梁詩雅主任>

有關至『營』學校認證計劃事宜

敬覆者：

有關至『營』學校認證計劃事宜，經已知悉。

家長意見（如有）：_____

此覆

荃灣商會學校周劍豪校長

二零二五年九月____日 _____班學生_____（ ）家長簽署：_____