

耐人尋「味」

轉校到聯繫小學 派位競爭仍激烈

教育之道

學校飯盒營養與味道能否並存？

廖萬里：為學生規劃發展藍圖

廣州南沙民心港人子弟學校擴建

佛教茂峰法師紀念中學

機器人π助力 遊客輕鬆登山

親子學習

勇敢面對校園欺凌

百分數

指尖起皺 暗藏健康密碼

填字遊戲

育兒生活

打疫苗預防流行性腮腺炎

兒童理財「取」之有道

批評孩子 勿傷自尊

藍莓山藥吐司卷

獨一無二的回憶



耐人尋「味」

近年來，健康飲食在校園的議題備受關注，學校飯盒作為學生午餐的主要形式，既承載着學生的日常需求，也引發了諸多爭議。從「飯盒寡淡無味」到「飯盒中驚現螺絲」，這些問題讓家長和學生對學校飯盒的品質與安全充滿疑慮。

然而，學校飯盒的製作標準實際上受到教育局的嚴格監管，其初衷在於為學生提供符合健康標準的營養餐食。根據《小學午膳營養指引》規定，飯盒必須符合「三少」原則——少油、少鹽、少糖，同時嚴格限制供應高脂肪、高鈉食品，如炸薯條、香腸等加工食品。當這些健康標準成為

約束學校飯盒的硬性規定時，是否意味着口感和美味度被置於次要地位？

學校飯盒的製作標準究竟如何制定？健康與美味之間是否存在不可調和的矛盾？本期《教育佳》將從家長和學生的實際體驗出發，深入探討學校飯盒的現狀，並從教育工作者的角度了解飯盒「無味」現象背後的深層原因。

無論是選擇學校飯盒還是自備午餐，家長都應關注餐食的營養價值與安全，確保孩子健康成長。通過本期內容，您將知道學校飯盒的指引、監管機制，並獲得實用建議，幫助您為孩子的午餐選擇提供更明智的決策。

目 錄

IG



教育佳

Facebook

群組： 賬號：



教育佳 教育佳

休版啟事

《教育佳》4月4日
暫停出版，5月再和大家見面，祝大家假期愉快！

記者：湯嘉平 唐雪婷 華夢晴
陳煒琛

編輯：呂俊明 杜樂民

美術：蕭潔景 邱斌玲 蘇正浩
程月清 熊銘濤

圖片：大公報攝影組、教育組
部分由受訪者提供

督印：大公報（香港）有限公司

電郵：tkpschools@gmail.com

傳真：2834 5104

地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心
三樓「大公報教育組」

