

學校飯盒作為學生午餐的主要選擇，因其便利性和健康標準而廣泛應用。然而，近年來學生飯盒屢被批評「寡淡無味」、更發生驚現螺絲的事件，引發了家長和學生的熱議。事實上，學校飯盒的製作受教育局嚴格監管，旨在提供符合健康標準的餐食，但如何在健康與美味之間取得平衡，仍是學校和供應商面臨的挑戰。有校長提醒家長，選擇飯盒時應關注其營養價值與安全性，學校亦會通過家長試食和學生反饋，共同推動飯盒品質的提升。

教育佳記者 華夢晴

按教育局指引炮製 學校飯盒 營



▲糯米雞+粟米粒

◀高年班學生可以選擇外出午膳，但難以保證能攝取充足的營養。

教育佳記者蔡文豪攝



螺絲送飯 食安受關注

早前，有小學家長投訴，學生在午餐飯盒中發現螺絲。涉事學校表示，已要求供應商調查並提交報告，初步懷疑金屬異物來自保溫箱的紋位或手柄，並向食物環境衛生署通報事件，同時向供應商發出警告信，責成其改善。

教育評議會主席、中華基督教會協和小學（長沙灣）校長蔡世鴻透露，多年前學校也曾發生類似事件，飯商解釋為保溫箱清潔時螺絲脫落未及時處理所致。他相信此次事件情況類似。蔡世鴻坦言，全面監管存在難度，例如飯盒在大埔工業村的中央廚房製作，校方無法每日實地監察。但他表示，校方會通過家長試食、學生回饋及定期檢查等多重措施，盡力避免類似事件再次發生。

「我女兒班上還出現過學生食用未完全熟的雞翼，導致嘔吐和腹瀉的情況。」林女士表示，正因此也讓她堅定給孩子帶飯的想法。據林女士介紹，女兒班上共有30位學生，起初只有2至3位學生自帶午餐，但隨着飯菜品質問題浮現以及口味不佳，現在已有7至8位學生選擇自備午餐。

在香港，全日制小學生基本無法外出午膳，多數選擇留校用餐。中學低年級學生也需留校吃午餐，高年級才可外出。由供應商提供的飯盒成為主要形式，雖方便卻引發爭議和討論。

「低脂葡汁雞皇飯、照燒雞中翼糙米飯、羅宋汁牛肉片飯……」這些耳熟能詳的餐單名，承載着許多香港中小學生的兒時回憶。然而，香港中小學的飯盒也一直是大眾討論的焦點。「咖喱沒有咖喱味、蔬菜像水煮的一樣……」這些評價是多數人對學生時代飯盒的普遍感受。無論是味道單調、食材品質參差不齊，還是口感欠佳，這些問題都讓飯盒成為學生和家長們吐槽的對象。

社交平台上，網友晒出當年菜單：「小時候喜歡荷葉飯，最怕軟爛的椰菜。」還有網友形容菜汁如「嘔吐物」，引發共鳴。有人回憶：「A餐超難吃，小時候總選C餐。」到了中學，學生多選擇外出就餐，「外面的飯菜至少有味道」。

此外，也有不少網友展示現在學生餐的照片，直呼：「十年前和十年後沒有什麼分別，看起來還是沒什麼食欲」，也有網友懷念地表示「是童年！」；更有網友笑稱：「難道我是怪人嗎？小時候覺得很好吃」、「小學每天放飯最開心，現在不知道哪裏可以吃了」。

帶飯回校增添負擔

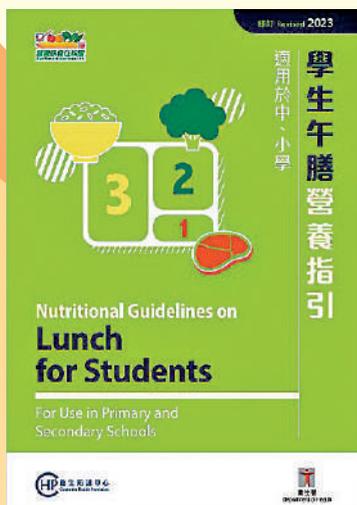
評論區中，不少家長反映孩子抱怨飯菜難吃，央求帶飯。有家長試吃後決定不再訂購「假健康餐」。家長林女士分享道，女兒學校換了供應商後，覺得飯菜寡淡無味，孩子無法接受，因此她只能每天中午煮飯送餐。

為了確保營養

教育局的午膳優良模式

為使學生增加膳食纖維攝入量、減少攝取脂肪、鹽及糖、避免吸收過多熱量及營養失衡，建議由午膳供應商提供的所有午膳餐款均須符合下列優良模式：

- 1 每個午膳餐款供應最少一份蔬菜
- 2 處理食物和烹調時，只用少量健康且不經氫化的植物油（例如粟米油、芥花籽油、橄欖油、花生油）
- 3 去除所有可見的動物脂肪（肥肉）及皮層
- 4 多選用天然食材、香草和香料來增加菜式味道
- 5 不供應甜品



▲學校飯盒按照教育局的營養指引製作，受到嚴格監管。

