

學生常抱怨難入口 養味道能否並存？



均衡，她通常會準備三個菜，但這也帶來了不小的負擔，「我煮飯比較慢，從準備到煮好差不多要一個多小時，整個早上都無法做其他事情，影響肯定是有的。」

事實上，飯商製作方式與教育局的健康飲食指引密切相關。自2006/07學年起，衛生署聯合教育局推行「健康飲食在校園」運動，旨在通過健康午膳和營養教育改善學生飲食習慣。2006年編製的《小學午膳營養指引》於2023年第五次修訂，規定食物分量和品質標準，如少油少鹽。

查閱《指引》可見，針對健康午膳的食物營養質素，局方提出了四項建議：「優良模式」、「鼓勵多供應的食品」、「限制供應的食品」及「強烈不鼓勵供應的食品」。目標是防止學生攝入過量的脂肪、鹽（鈉質）及糖。

家長：能吃進肚才有營養

然而，這些健康要求在一定程度上影響了飯商的口味調配。林女士無奈表示，理解學生餐提倡少油少鹽是爲了健康，但她認爲若口味不佳，小朋友吃得少，不僅浪費食物，對健康也無益。另一位家長鄭女士也指出，學生餐雖然講究營養搭配，但味道同樣重要，「小朋友吃進肚子裏，才能算有營養。如果僅僅吃兩口就不吃，再怎麼有營養也無濟於事。」

因此，如何在健康與美味之間找到平衡，仍然是飯商和學校需要共同解決的問題。家長們希望，未來能夠保證在健康的前提下，提升飯盒的口味，讓孩子們吃得開心，家長也能省心。

▼荷葉飯+燒賣



咖喱沙嗲走辣 供應商嘆無奈

目前，全港共有31家學校午膳供應商，多數採用即日烹煮的模式，部分學校還可根據需求加設廚房，提供現場烹煮或分餐服務。

教育評議會主席、中華基督教會協和小學（長沙灣）校長蔡世瀉表示，飯商的供應模式因學校而異，部分小學依賴外部供應商提供飯盒，而一些中學則設有現場廚房，飯菜品質相對較好。他指出，部分供應商採用預煮急凍模式，導致飯盒口感和品質下降。

校長建議飯商改善保溫效果

蔡世瀉解釋，學校飯盒受政府監管，必須符合健康標準，這限制了飯盒的多樣性與口感。相比之下，速食可根據學生喜好靈活調整，但長期食用速食食品對健康不利。他鼓勵家長選擇更健康的飯盒，並建議供應商增加飯菜款式與多樣性，同時確保保溫效果，以提升吸引力。

飯盒供應商「飯盒叔叔」回應教育佳記者表示，對學校午餐食材嚴格把關，優先選擇具備合法資格及ISO 22000認證的供應商，確保蔬菜鮮嫩、水果無腐爛、肉類色澤紅潤、海鮮外殼完整。

食材選擇流程包括供應商評估、樣品檢測及定期審核，並建立合格供應商名錄。爲保新鮮，飯商精確計算採購量，避免庫存積壓，並以專業低溫車輛配送海鮮、乳製品等。到貨後，收貨人員進行外觀檢查，並要求供應商提供檢驗報告，確保來源可追溯。

「飯盒叔叔」強調，學校午餐菜式以學生健康爲首要考慮，對於口味較清淡的問題，原因是蔬菜多用水煮來保留營養成分，飯商會重視家長和學生的意見，收到投訴後會積極修正口味和質量。然而，飯商坦言在追求營養的同時面臨挑戰，例如爲迎合大眾，製作咖喱、沙嗲等菜式時需完全去辣，甚至曾因家長投訴黑椒洋葱醬汁帶辣味而更改配方，「這方面我們都很無奈」。

此外，飯商也曾收到關於午餐出現外來物（如膠紙、木碎）的投訴。對此，飯商回應指中央工場採用全不鏽鋼設計，膠紙及食材包裝袋均以顏色區分，方便識別，避免異物混入。

議員：加蔬菜提升色香味

立法會議員林琳表示，現時學校午餐菜品種類單一、味道平淡，外觀和形狀也難以令人接受，缺乏吸引力，導致學生提不起興趣。她建議「若能提供一些新鮮的綠色蔬菜，哪怕是簡單搭配，也會比現在好很多。」她認爲，通過增加蔬菜比例、引入紅薯、胡蘿蔔等天然食材，可有效提升午餐的口感和營養價值。

「健康與美味可以平衡。」林琳強調。她以肉餅爲例，建議加入胡蘿蔔或紅薯，「不僅能增加甜味，還能豐富菜品顏色，提升視覺吸引力。」她指出，增加蔬菜比例對整體價格影響不大，卻能讓午餐更具營養。

