



香港經濟民生聯盟

學生午餐質素調查結果

I. 研究背景

香港經濟民生聯盟(下稱:聯盟)成立以來一直為香港的長遠發展出謀獻策，同時亦關注地區事務。

近年隨著全日制學校的普及，不少中小學生都被安排於校內用膳，他們於校內午餐的情況及質素如何？營養是否均衡？份量是否適量？口味是否合適？有何改善的空間？

因此，聯盟決定進行一次研究，找出現時學生在校內用膳的最新狀況。聯盟並會就學生的用膳情況提出改善建議，令他們能吃得健康、經濟又美味。

II. 研究目的

是次研究的目的是探討及分析學生在校內用膳的情況：

- a) 受訪學生在校用午膳的密度及午膳來源；
- b) 受訪學生對學校午膳的評價；
- c) 受訪學生對選擇學校午膳的著重點。

III. 研究對象

凡有於校內用膳習慣或經驗的中小學生。(即不包括每天均外出到校外食肆用膳及回家用膳的學生)

IV. 研究方法

問卷調查(questionnaire)

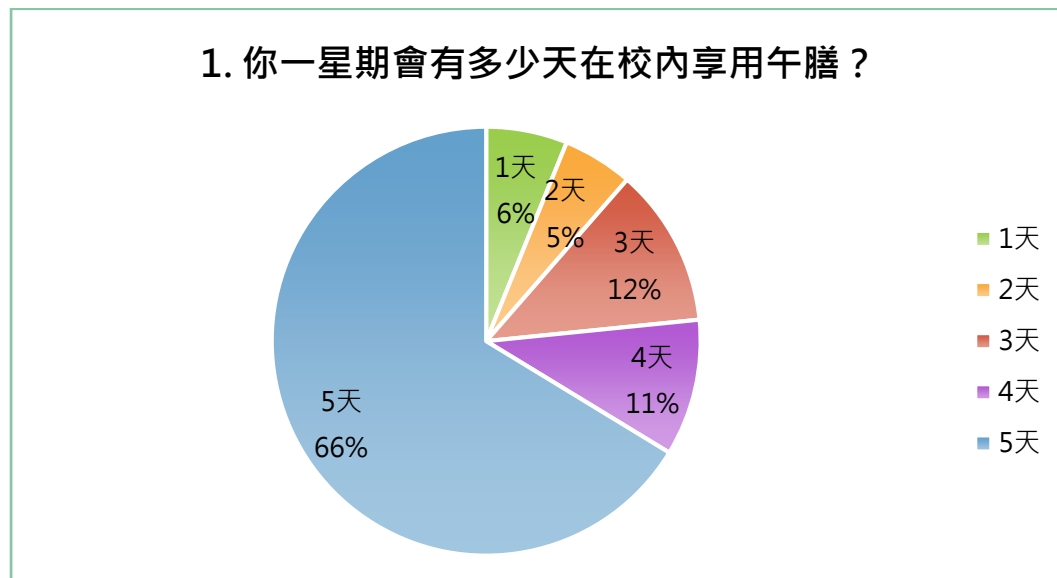
- a) 本問卷的訪問對象為居住於香港各區的中小學生。
- b) 訪問員在社區進行抽樣調查，問卷調查的形式為訪問員面對面訪問學生，目標人數為訪問 300 位中小學生。



V. 問卷調查結果

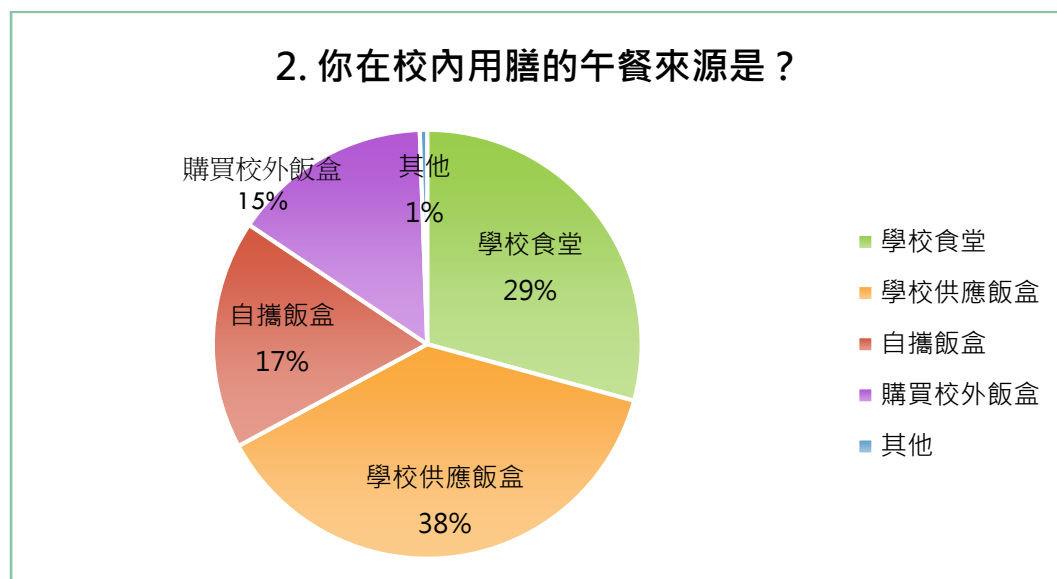
聯盟於全港多個社區進行問卷調查，是次問卷調查最後共收集了 359 份有效問卷，以下為重點調查結果：

1. 超過 7 成半有在校用膳習慣的學生，每星期留校用膳 4-5 天。



359 位有留校用膳習慣的學生中，有 66% 學生一星期有 5 天留校用膳；4 天則佔了 11%，3 天則佔了 12%，反映出有超過 77% 的受訪者會留校用膳 4 天或以上。

2. 學校食堂及飯盒供應商佔學生午餐來源接近 7 成

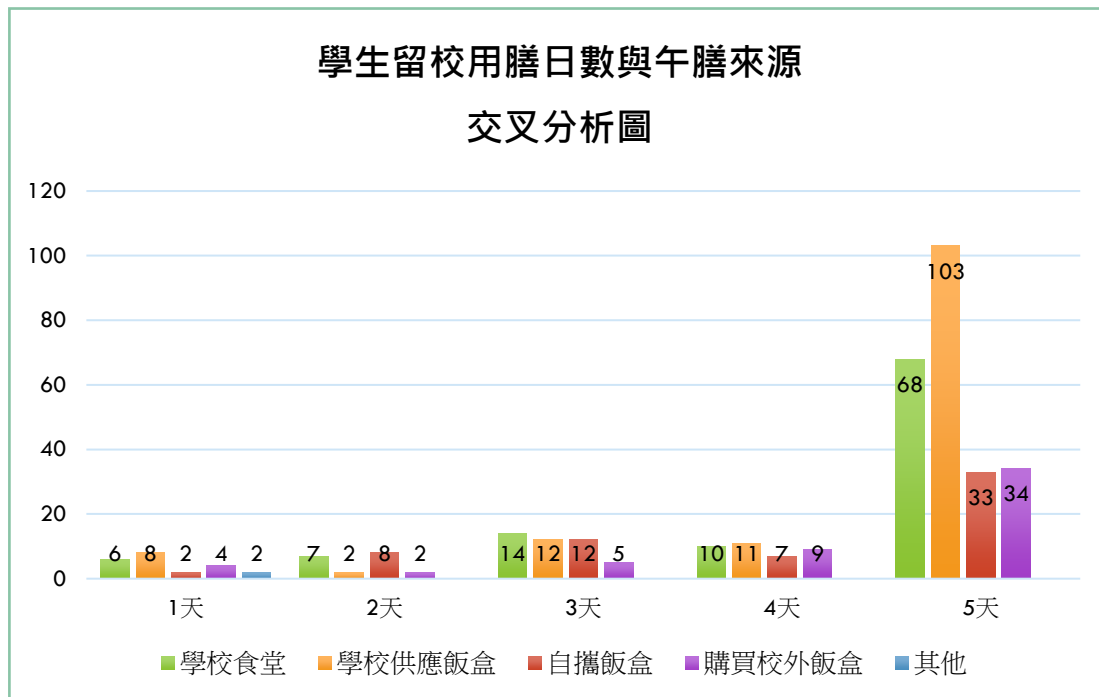


結果顯示有 38% 學生主要午餐來源是由學校供應之飯盒，其次是佔 29% 的學校食堂。亦有 17% 學生是自攜飯盒，有 15% 則是自行購買校外餐廳之飯盒。反映

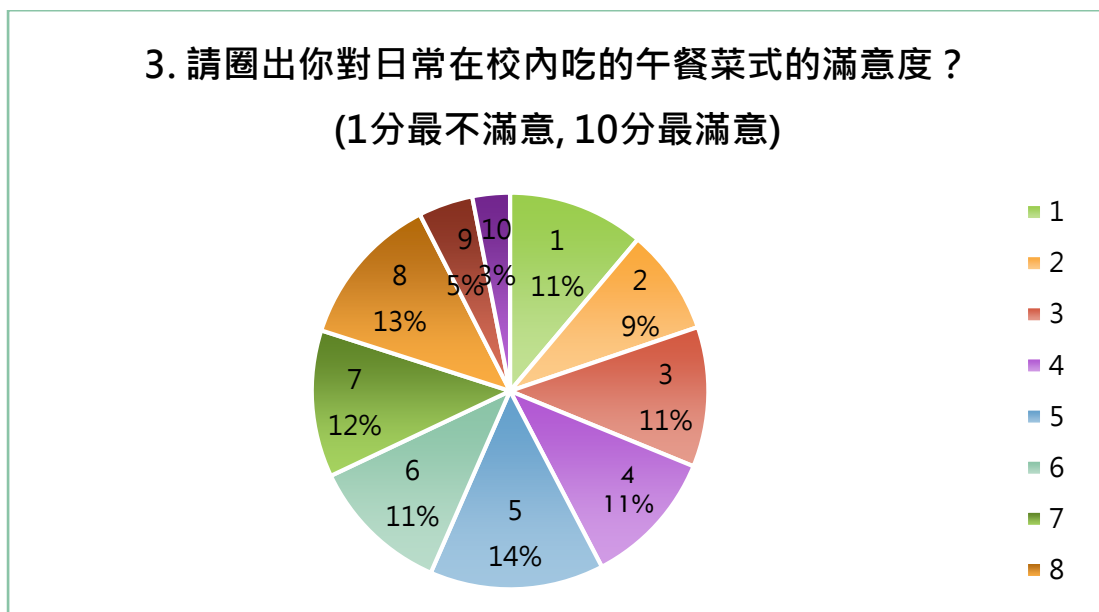


學生集中透過學校獲取的午餐超過 67%。

經交叉分析，留校用膳 5 天的學生，其午餐來源則有超過 7 成是來自學校食堂及學校供應之飯盒。



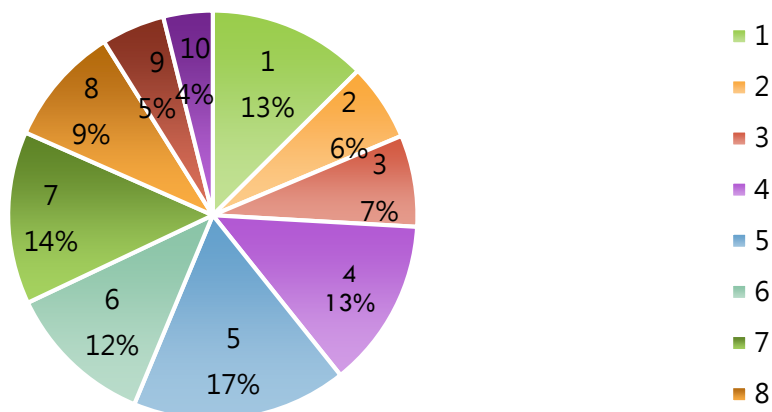
3. 學生對午餐的菜式滿意度及營養評分偏低



結果顯示受訪學生對校內午餐菜色的滿意度偏低，有超過半數（56%）只給予 1-5 分的滿意度。



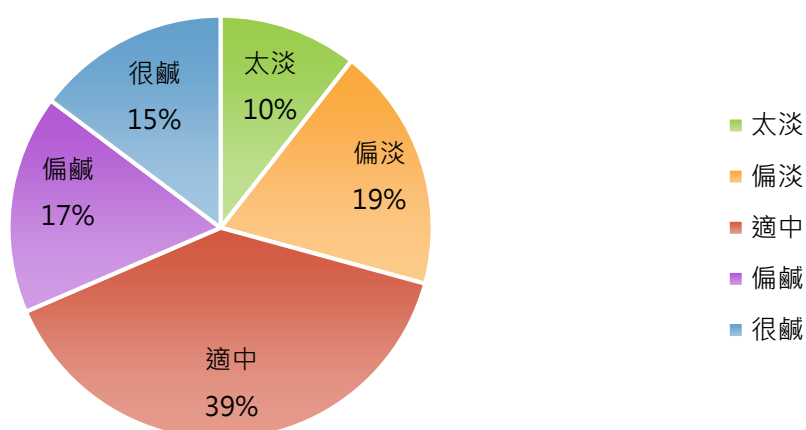
4. 請圈出你認為日常在校內吃的午餐是否夠營養？
(1分最不足夠, 10分最足夠)



結果顯示受訪學生對校內午餐是否有足夠營養評分偏低，有超過半數（56%）只給予5分或以下的分數。

4. 超過3成受訪者覺得午餐偏鹹、超過5成覺得午餐偏油膩。

5a. 你覺得日常在校內吃的午餐的口味如何？
(鹹度)

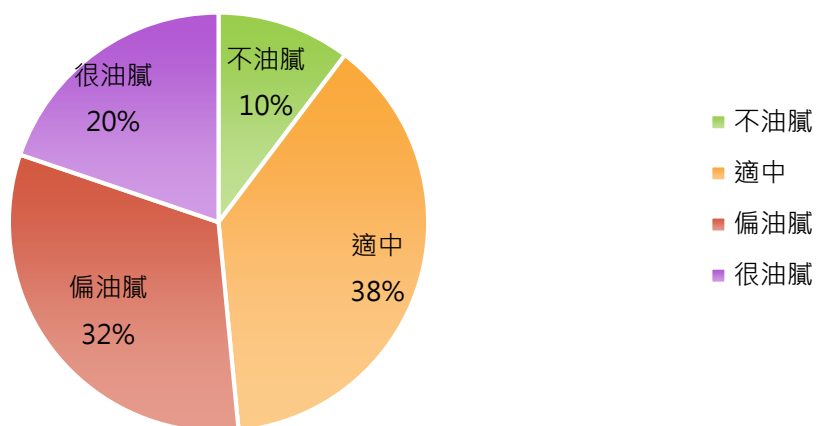


結果顯示有39%受訪學生覺得校內午餐的鹹度適中，但有32%即覺得偏鹹及很鹹。



5c. 你覺得日常在校內吃的午餐的口味如何？

(油膩)

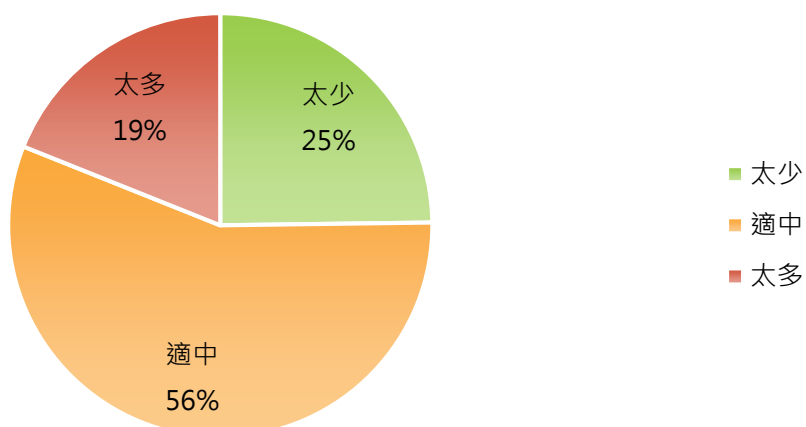


而有 32% 的受訪學生覺得校內午餐偏油膩、20% 覺得很油膩；覺得適中的有 38%，覺得不油膩的則只有 10%。

5. 受訪者普遍認為午餐的整體份量適中，唯獨蔬菜與生果的份量太少。

6e. 你覺得日常在校內吃的午餐的份量如何？

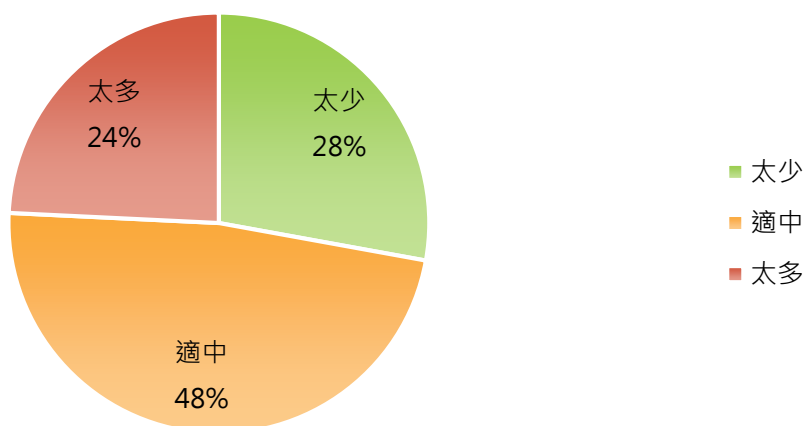
(整體份量)





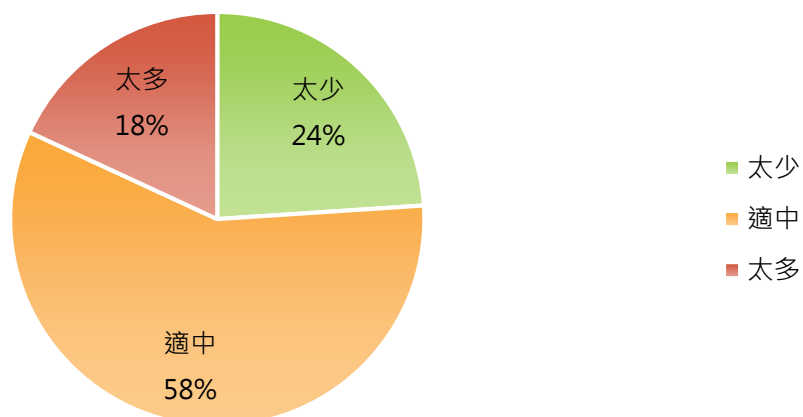
6b. 你覺得日常在校內吃的午餐的份量如何？

(肉類)



6c. 你覺得日常在校內吃的午餐的份量如何？

(主食, 包括飯/麵/麵飽)

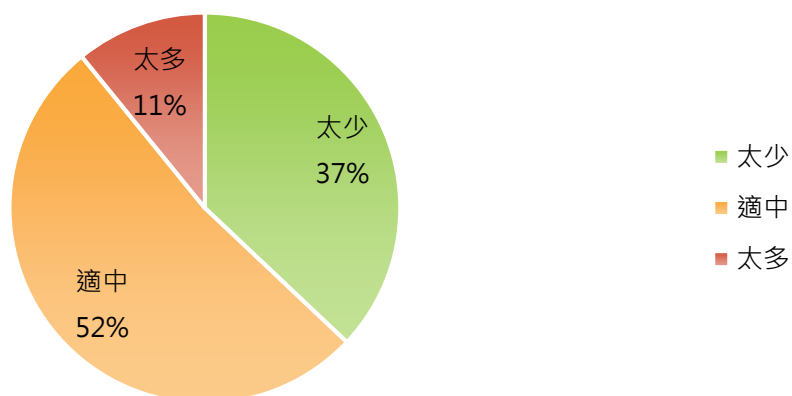


受訪者普遍認為午餐的整體份量、肉類份量及主食份量適中，分別為 56%、48%及 58%。



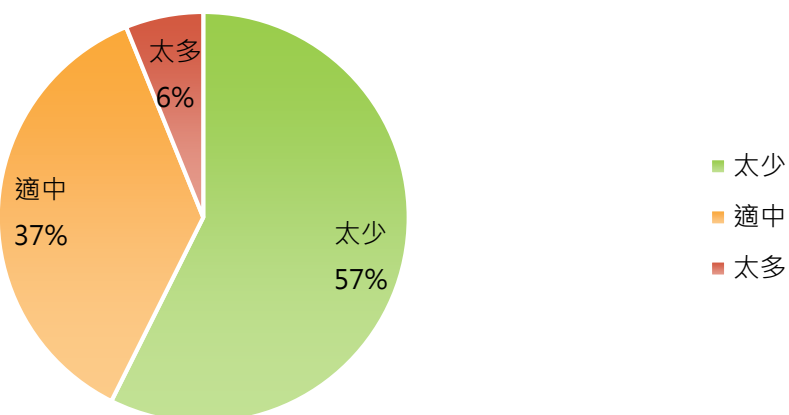
6a. 你覺得日常在校內吃的午餐的份量如何？

(蔬菜)



6d. 你覺得日常在校內吃的午餐的份量如何？

(生果)

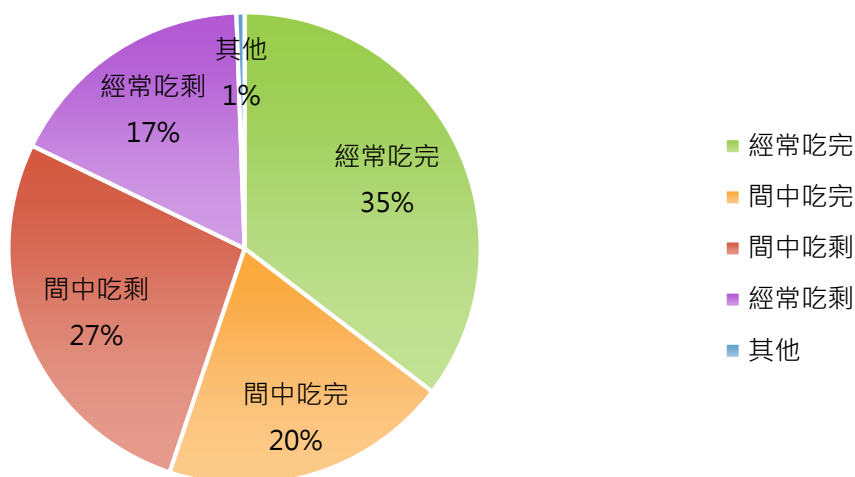


而午餐中的蔬菜及生果份量則有 37% 及 57% 的受訪者覺得太少。覺得適中的則有 52% 及 37%。結果顯示學生對午餐各項食材中的蔬果類需求最殷切。



6. 學生普遍能經常或間中把午餐吃完，經常吃剩的只佔 17%。

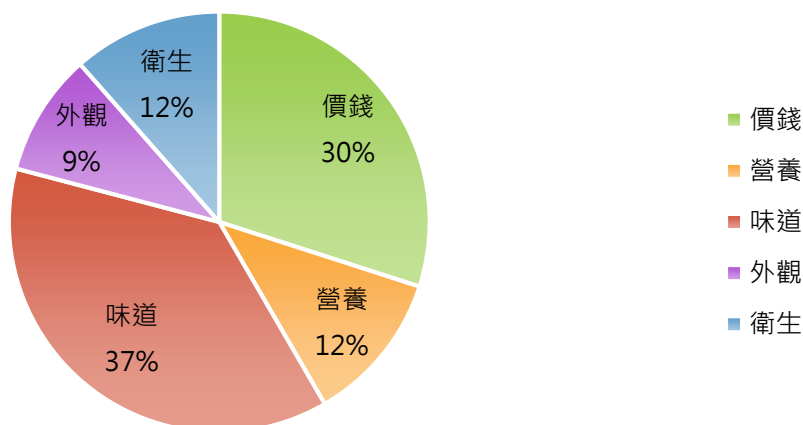
7. 你日常在校內吃的午餐的食量是怎樣？



結果顯示經常吃完午餐的學生有 35%、間中吃剩的有 27%、間中吃完的則有 20%，經常吃剩的則只佔 17%。

7. 學生選擇午餐飯盒時，首要考慮的因素是味道和價錢。

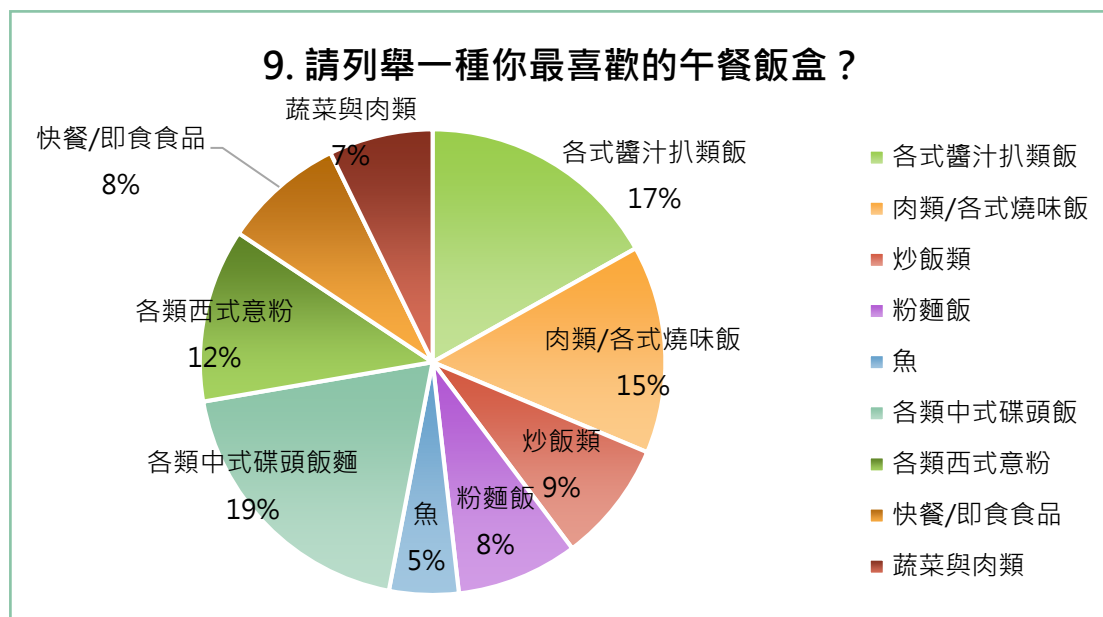
8 你選擇午餐飯盒時，會考慮那些因素？
(請選其中你認為最重要的兩項)



結果顯示有 37%的學生表示味道是他們選擇飯盒的主要考慮因素、而價錢為主要考慮因素的則佔了 30%。相反，認為衛生及營養是主要因素的則只有各 12%，反映他們看重的是味道是否可口及價錢是否實惠多於其他因素。



8. 學生喜歡的午餐飯盒普遍是多肉少菜及多醬汁的食物。



在有回覆這條問題的受訪學生中，有 17% 表示喜歡吃各式醬汁的扒類飯、有 15% 則表示喜歡吃各式肉類為主或燒味飯，兩者共佔了 32%。而喜歡以醬汁或需要較多食油烹調的各類中式碟頭飯麵(如魚香茄子飯、乾炒牛河等)則佔了 19%。而喜歡較健康的「粉麵飯」、「蔬菜與肉類」、「魚類」及「粉麵飯」則分別佔 8%、7% 及 5%。

VI. 總結

根據是次研究結果，顯示受訪學生中有 7 成每星期留校吃午餐達 4 天或以上，而他們的午餐來源是透過學校飯堂或統一的飯盒供應商。縱使他們認為飯盒的菜色滿意度及營養度只屬一般、較為偏鹹及偏油膩，但仍普遍將飯盒吃完。另一方面他們選擇飯盒主要只考慮味道及價錢，營養及衛生則不是主要考慮因素。而他們普遍受吃多肉多醬汁的食物，反映出飲食口味偏向不健康。



VII. 建議

a) **學校午餐供應商應精益求精，提升飯盒的味道及營養質素。**

調查結果顯示，受訪學生對於學校午餐的菜式及營養滿意度只屬一般水平，部份學生更指午餐偏鹹及偏油膩。供應商可參考不同國家菜色的烹調方法以增加菜式的種類及新鮮感；另一方面可增加蔬果的比例，及以更健康的烹調方法處理午餐。

b) **建議衛生署提高各項指引中對「營養要求」的標準。**

雖然現時衛生署的「健康飯食在校園」計劃中已為學校提供了各項頗完善的指引，但隨著近年市民飲食習慣及消費模式的改變，例如各種自助餐、任飲任食、放題等越趨普遍及大眾化，學童在日常能接觸各項「不健康食物」比過往普遍，因此衛生署應提高學校午餐中「營養要求」的標準，以適應社會的變化。例如「學校午膳供應商評估表」中，有關「營養要求」應佔的總分，應由 50%或以上提升為 60%或以上；而「限制供應食品」(例如炒麵、牛腩、煙肉等)應由現時可於五天中供應不多於兩天收緊為五天中供應不多於一天甚或不能供應。

c) **教育局應增撥資源支援學校加強監察學校午膳的質素。**

衛生署的「學生午膳營養指引」建議學校應就學校午膳進行監察，例如每月在收到由午膳供應商提供的餐單後，應根據指引進行餐單預檢，並與供應商商討及改良餐單；同時建議學校每學年進行最少每次為期一週的午膳營養監察及保留客觀的記錄結果。指引的出發點是好，但現時教職員的教學工作及行政工作已相當繁重，教育局應增撥資源，鼓勵學校進一步完善相關工作，令學生的午膳更健康。

d) **衛生署、學校及家長應教育及培養學童建立健康的飲食習慣。**

研究結果顯示，不少學生最喜歡的午餐飯盒都是一些「高脂、高鹽、高糖」食物，而這些食品多數是港式茶餐廳常見的食品，反映出學童的飲食習慣受到日常的飲食習慣及家庭教育的影響。衛生署、學校應更主動教育家長及學生健康飲食的知識及重要；而家長應以身作側，避免「暴飲暴食」的飲食模式、多為子女烹調多菜少肉的飯餐、培養子女健康飲食的習慣。