

天水圍官立小學

小一迎新日

學生午膳



A photograph of a classroom during lunchtime. Children in school uniforms are seated at their desks, eating from yellow trays. A teacher in a red jacket is leaning over to assist a child. The room is brightly lit with posters on the wall.

午膳時間

星期一至四

下午12時50分至1時30分

星期五

下午12時30分至1時15分

學生午膳方式

1. 自備午膳
2. 家長送膳
3. 訂購午膳

(1) 自備午膳

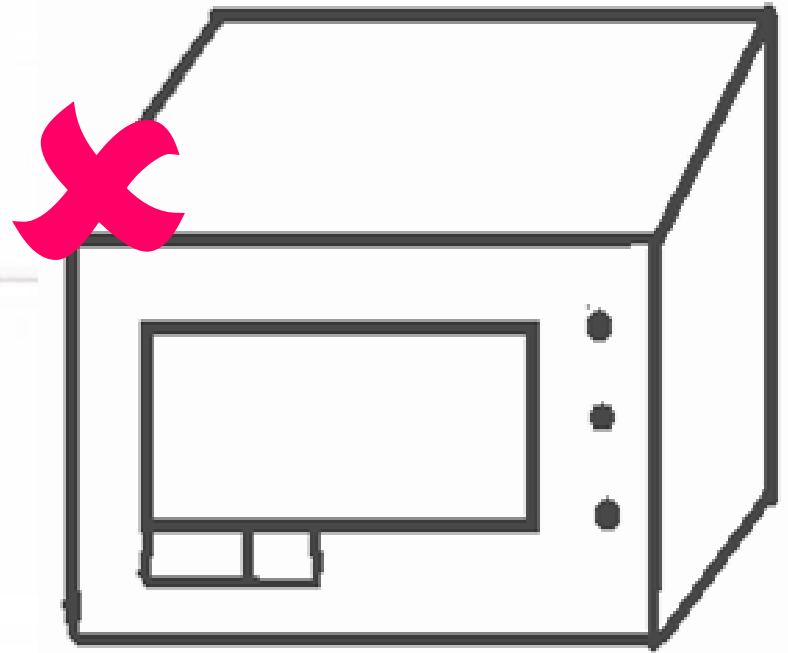
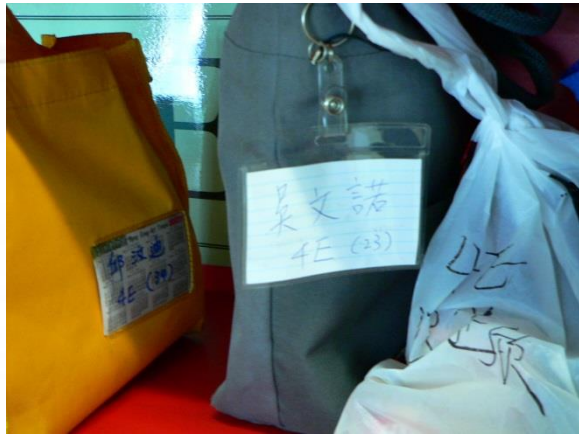


家長預先準備食物，讓學生於早上自行帶回校。

(注意不同的天氣會影響食物的保存時限及衛生情況)

自備午膳

翻熱



(2) 家長送膳

送膳時間：

正午12時至下午12時20分

- ★所有餐盒必須註明學生姓名及班別。
- ★切勿使用玻璃膳保温瓶。
- ★切勿使用玻璃器皿或紙杯盛載飲品。
- ★請注意食物的保存時限，勿過早放於飯架。

家長送膳



家長送膳

✓



✗



✗



(3) 訂購午膳



午膳供應商:

「泛亞飲食有限公司-活力午餐」。

🍴 P. 1-P. 6 訂購飯盒，每個飯盒\$20。

🍴 每次必須整月訂購，不接受部份日子訂購。

🍴 細閱甲1通告內訂餐須知。



天水圍官立小學 2023年9月份午膳訂購表格

小一至小二的卡路里約 533 至 633
小三至小六的卡路里約 633 至 800
中學生及老師的卡路里約 750 至 900

需要收據

姓名： _____ 班級： _____ 座號： _____

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿，例：■。在每天的四款餐款中，選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

日期	星期	A 款 (素食餐)	B 款 (有營養)	C 款 (精選餐)	D 款 (特色餐)	是週甜品		A	B	C	D
11	一	野菌香茅百頁豆腐配糙米飯(椰菜)	西班牙肉粒配糙米飯(椰菜)	蜜味雞球飯	薑菜肉絲(粟)米線配粉果拼燒賣(椰菜)		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	二	中式什蔬豆皮鮑白飯(木瓜)	牛肝菌汁牛肉粒配紅米飯(木瓜)	香菇馬蹄肉餅(腐)飯	番茄汁雞球配意粉(木瓜)		12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	三	冬菇炆粟東坡肉配蒸粟飯(合掌瓜)	日式昆布肉片配蒸粟飯(合掌瓜)	沙茶腐皮卷+脆皇飯	(小食餐)照燒雞肉餐包配肉燥(豬)腸粉+燒賣(粟米)	生果	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	四	蒜蜜野菜百頁配白飯(南瓜)	卡邦后肉片配紅米飯(南瓜)	薑燒雞球飯(粟米)	肉醬(牛)意粉(南瓜)		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	五	香蒜餐包配拿破崙蜜汁焗粟飯(椰菜)	粟米汁魚柳(可能含微黃)配糙米飯(椰菜)	蕃茄肉碎百頁豆腐飯(粟米)	蒸冬菇雞肉包配家鄉米粉拼野菜魚餅(椰菜)		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	一	羅漢上棠枝竹配白飯(椰菜)	蜜汁雞肉餅配紅米飯(椰菜)	台式肉燥(豬)筒仔米飯(粟米)	濃茄牛肉粒包配野菌牛肉意粉(椰菜)		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	二	和風粟脆扒配白飯(木瓜)	西式洋蔥肉片配蒸粟飯(木瓜)	日式雞球飯(木瓜)	咖喱雞翼拼肉卷意粉(粟米)		19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	三	撻子餐包配濃茄雞心豆意粉(椰菜)	中式薯仔牛肉粒配糙米飯(椰菜)	蜜椒洋蔥脆皇飯(粟米)	薑燒茄肉飯糰配蕃茄肉碎(粟)米線(椰菜)	生果	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	四	薑燒野菜百頁配白飯(南瓜)	香濃鮮菇魚柳(可能含微黃)配紅米飯(南瓜)	菠蘿汁牛肉飯	日式野菜魚柳烏冬配撻子餐包(南瓜)		21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	五	蜜PIZZA層包配什蔬紅腰豆意粉(粟米)	西式芝士牛肉配蒸粟飯(合掌瓜)	BBQ雞球飯(粟米)	生煎包配豉油皇炒麵拼獅子狗(粟米)		22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	一	麥香紅豆包+植物肉家鄉賣配豉油皇炒麵(椰菜)	牛肝菌汁焗魚柳(可能含微黃)配蒸粟飯(椰菜)	意式肉醬(牛)濃醬扒意粉(粟米)	冰花梅子蒸排骨配白飯(椰菜)		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	二	西班牙百頁豆腐配白飯(木瓜)	夏威夷汁肉粒配糙米飯(木瓜)	日式香菇肉餅(腐)飯(木瓜)	(中秋餐)濃茄鮮菇粒粒配蜜汁什扒(雞扒、漢堡扒、肉丸)		26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	三	家鄉粟菜米粉配什菜包	意式牛肉碎濃茄焗飯(南瓜)	日式肉片粟米飯(粟米)	白汁雞肉PIZZA配香茅白菌雞肉意粉(粟米)	生果	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	四	粟米汁粟菜鮑配通粉(椰菜)	蒜香蜜汁魚柳(可能含微黃)配紅米飯(椰菜)	西班牙脆皇飯(粟米)	蒸冬菇雞絲粉卷配肉燥(豬)米線(椰菜)		28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	五	蜜汁豆皮鮑配白飯(合掌瓜)	葡式薯仔牛肉配糙米飯(合掌瓜)	卡邦后薯仔雞球飯(粟米)	濃茄汁配菜肉餃(豬)通粉(合掌瓜)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*** 請注意：為避免影響閣下子女午膳安排，敬請家長準時為子女訂餐，逾期訂餐，恕不接受，敬請見諒。**

請將此表格連同收據於9月4日(星期一)或之前交回班主任

飯盒價錢每天\$20 (共15天) 合共:\$300

注意事項:1)本月份缺席款項將於隔月餐單扣回

活力午餐查詢熱線:29440466 *服務時間為上課日 上午9時至下午5時

成份及其食品標示：✎ 甲類過敏物 ✎ 乙類 ✎ 丙類 ✎ 丁類 ✎ 木本堅硬

☞ 芝麻 ☞ 蕃薯 ☞ 燕窩類 ☞ 椰 ☞ 非油炸

☞ :此款食物含花生, 並對花生有敏感人士請勿選擇此款

☞ :此款食物含粟米, 若有敏感人士(一)請認明免致對粟米之致(GGFD Delicacy)人士請勿選擇此款

☞ 繳費資料附設於餐單背頁, 請依據「本月應繳費用」繳費



填寫所選午膳代號

天水圍官立小學 2023年9月份午膳訂購表格

小一至小二的卡路里約 533 至 633
小三至小六的卡路里約 633 至 800
中學生及老師的卡路里約 750 至 900

需要收據

姓名: _____ 班級: _____ 座號: _____

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿，例：■。在每天的四款餐款中，選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

檢查學生姓名

日期	星期	A 款 (素食餐)	B 款 (有營養)	C 款 (精選餐)	D 款 (特色餐)	是甜品		A	B	C	D
11	一		西班牙肉粒配糙米飯(椰菜)	蜜味雞球飯	薯菜肉絲(豬)米線 配梨果甜燒賣(椰菜)		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	二		牛肝菌汁牛肉粒配紅米飯(木瓜)	香菇馬蹄肉餅(豬)飯	番茄汁雞球配意粉(木瓜)		12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	三	冬菇炒粟米皮肉配蒸麥飯(合掌瓜)	日式昆布肉片配蒸麥飯(合掌瓜)	沙茶腐皮卷+雞皇飯	(小食餐)照燒雞肉餐包 配肉燥(豬)雞粉+燒賣(粟米)	生果	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	四	蒜香野菜百頁配白飯(南瓜)	卡邦尼肉片 配 紅米飯(南瓜)	薑燒雞球飯(粟米)	肉醬(牛)意粉(南瓜)		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	五	香脆餐包 配拿波里素什錦意粉(椰菜)	粟米汁魚柳(可能含微骨) 配糙米飯(椰菜)	蕃茄肉碎百頁豆腐飯(粟米)							
18	一	羅漢上素枝竹配白飯(椰菜)	蜜汁雞肉餅配 紅米飯(椰菜)	台式肉燥(豬)滑粉飯(粟米)							
19	二	和風粟米扒配白飯(木瓜)	西式洋蔥肉片配蒸麥飯(木瓜)	日式雞球飯(木瓜)							
20	三	撻子餐包 配清炒龍心豆意粉(椰菜)	中式薯仔牛肉粒配糙米飯(椰菜)	蜜椒洋蔥雞皇飯(粟米)							
21	四	薑燒野菜百頁配白飯(南瓜)	香濃鮮菇魚柳(可能含微骨) 配紅米飯(木瓜)	菠蘿汁牛肉飯							
22	五	素PIZZA撻包 配什蔬紅腰豆意粉(粟米)	西式芝士牛肉配蒸麥飯(合掌瓜)	BBQ雞球飯(粟米)							
25	一	麥香紅豆包+植物肉素燒賣 配豉油皇炒麵(椰菜)	牛肝菌汁焗魚柳(可能含微骨) 配蒸麥飯(椰菜)	意式肉醬(牛)漢堡扒意粉(粟米)	冰花梅子蒸排骨配白飯(椰菜)		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	二	西班牙百頁豆腐配白飯(木瓜)	夏威夷汁肉粒配糙米飯(木瓜)	日式香菇肉餅(豬)飯(木瓜)	(中秋餐)清蒸鱸 滿堂扒、肉丸)						
27	三	家鄉粟米粉配什菜包	意式牛肉碎滿茄炊飯(南瓜)	日式肉片粟米飯(粟米)	白汁雞肉Pizza 配香茅白蔥雞肉意粉(粟米)	生果	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	四	粟米汁粟菜粒配通粉(椰菜)	蒜香蜜汁魚柳(可能含微骨) 配紅米飯(椰菜)	西班牙雞皇飯(粟米)	蒸冬菇雞絲卷 配肉燥(豬)米線(椰菜)		28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	五	蜜汁豆皮結配白飯(合掌瓜)	葡式薯仔牛肉配糙米飯(合掌瓜)	卡邦尼薯仔雞球飯(粟米)	滿茄汁配菜肉餃(豬)通粉(合掌瓜)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

需要收據

有需要收據請填塗黑此格

*請注意：為避免影響閣下子女午膳安排，敬請家長準時為子女訂餐，逾期訂餐，恕不接受，敬請見諒。

請將此表格連同收據於9月4日(星期一)或之前交回班主任
飯盒價錢每天\$20(共15天)合共:\$300

注意事項:1)本月份缺席款項將於隔月餐單扣回
活力午餐查詢熱線:29440466 *服務時間為上課日 上午9時至下午5時

成份及其標誌顯示: 甲殼類動物 蛋類 奶類 木本堅果
 芝麻 蕃薯 蒜頭類 椰油 非油炸
 :此款式食物含 gluten, 對 gluten 有敏感人士請勿選擇此款
 :此款式食物含大豆, 若有輪轉糖一六一病(糖原貯積症)人士請勿選擇此款
 : 繳費資料附設於餐單背頁, 請依據「本月應繳費用」繳費

塗黑所選午膳代號

	A	B	C	D
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



活力午餐學生飯盒訂購繳費單

發單日期: 01/05/2023

學校名稱： 天水圍官立小學

本月應繳費用：\$240.00

7-11/OK 0339-9511-0000-0000-0080



項目	詳細事項	數量	總數
本月 預繳午餐費用	01/06/2023 - 30/06/2023	12	\$240.00
本月應繳費用			\$240.00

付款方法：

- 7-11 繳費** 請連同訂購表到全港任何一間 7-11 便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- Circle K 繳費** 可連同訂購表到全港任何一間 Circle K 便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- 華潤萬家** 憑此繳費單到全港任何一間華潤萬家超市及便利店/Vango便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- 繳費靈** 首先致電18013登記，如付款請致電「18033」，根據電話錄音指示輸入繳費靈號碼 → 本公司商戶編號「9297」→ 輸入「個人編號」(於訂購表右上方) → 應繳款項 → 聆聽及記錄6位付款確認號碼於訂購表。(只適用於個人化餐單)
繳費靈查詢熱線: 2311-9876

付款編號： _____； 付款日期： _____
 付款金額： _____； 聯絡電話： _____



付款方法

釘收據

付款方法：

- 1) **7-11 繳費** 請連同訂購表到全港任何一間 7-11 便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- 2) **Circle K繳費** 可連同訂購表到全港任何一間 Circle K 便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- 3) **華潤萬家** 憑此繳費單到全港任何一間華潤萬家超市及便利店/Vango便利店以現金繳費，然後將收據釘回訂購表一併交回。
- 4) **繳費靈** 首先致電**18013**登記，如付款請致電「**18033**」，根據電話錄音指示輸入繳費靈號碼 → 本公司商戶編號「**9297**」 → 輸入「個人編號」(於訂購表右上方) → 應繳款項 → 聆聽及記錄**6**位付款確認號碼於訂購表。(只適用於個人化餐單)
繳費靈查詢熱線: **2311-9876**

付款編號： _____；付款日期： _____
付款金額： _____；聯絡電話： _____

餐卡(釘家課冊)



天水圍官立小學
2021年10月份餐咭

班別：5A
姓名：*黃港鴻
座號：6

泛亞活力午餐蓋章



	一	二	三	四	五
日期					1
餐類					
日期	4	5	6	7	8
餐類	C	C	B	C	B
日期	11	12	13	14	15
餐類	C	C	B		B
日期	18	19	20	21	22
餐類	C	C	B	C	B
日期	25	26	27	28	29
餐類	C	C	C	C	B

注意事項

- 每個月中旬會派發餐單，請家長依時交費，逾期訂購午膳，供應商不會辦理訂餐手續。
- 如學生於午膳時早退，仍須繳付全額餐費，不會有任何退款。
- 若學生預早在當天早上8時30分前通知本校會因事早退而要安排退飯，才會獲退款。

午膳守則

1. 吃飯前，先洗手。
2. 進食時，要細咀嚼、慢慢吞嚥。
3. 食物得來不易，不要浪費。
4. 吃飯後，要清理餐盤及桌面，保持課室清潔。
5. 每天自備環保餐具、手帕或紙巾。



午膳運作



協助一年級學生用膳

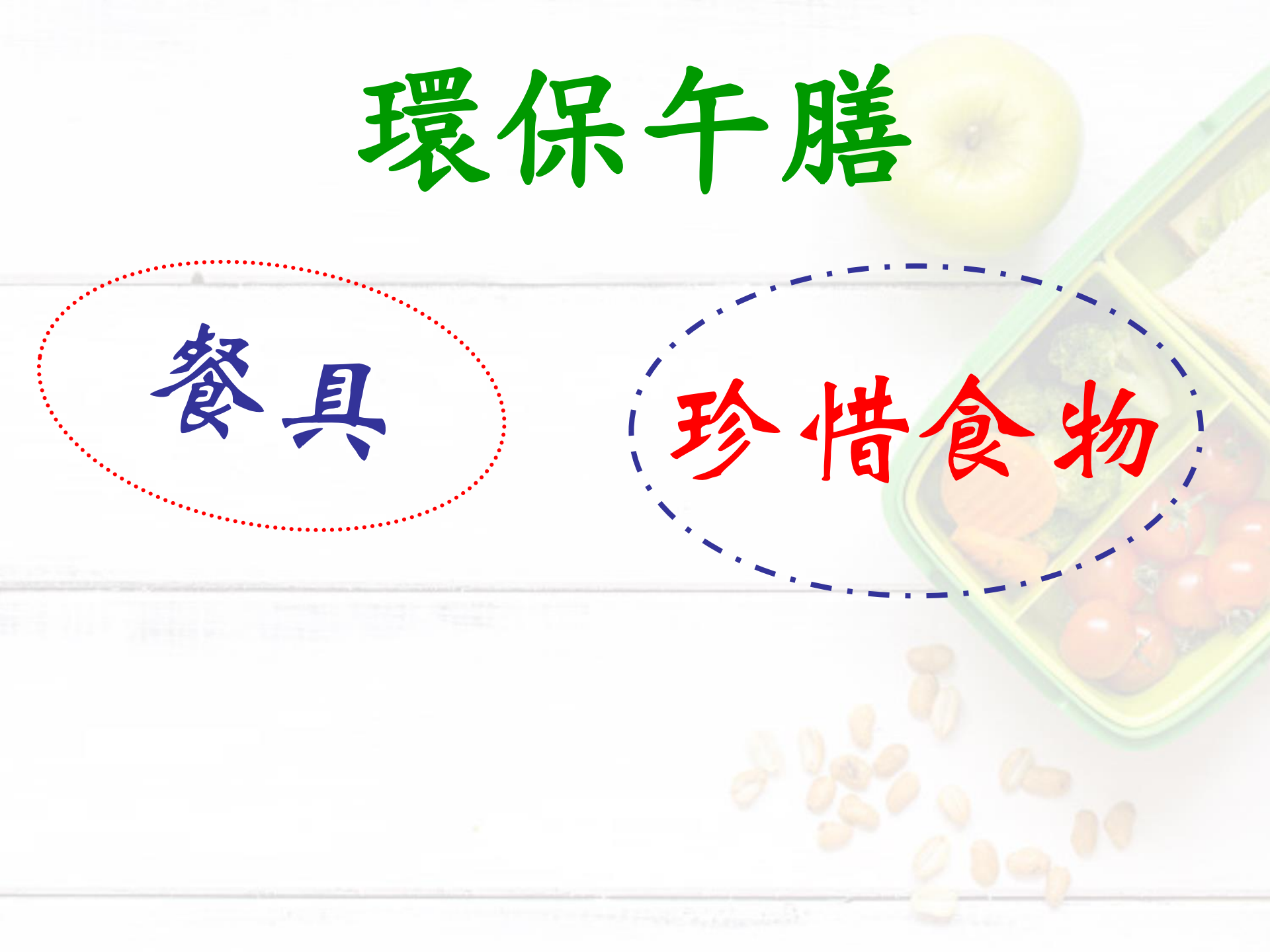
- ◆ 家長義工(九至十月)
- ◆ 領袖生(十一月至六月)



家長義工/領袖生協助一年級學生用膳



環保午膳



餐具

珍惜食物

吃最少
脂肪、油、鹽
及糖類



吃適量
牛奶、奶類產品
及芝士類



瘦肉、家禽類、
魚類、豆類及
蛋類

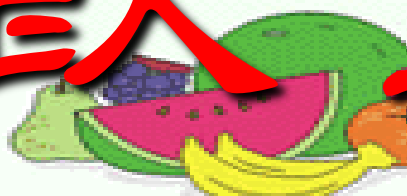


健康飲食

吃最多
蔬菜及
瓜類



水果類



吃最多
穀類、麵包、
飯、粉及麵



註：每天應喝6至8杯流質飲品，如開水、清茶和清湯。

健康飲食金字塔

至營計劃

- 本校參與衛生署舉辦的至「營」學校認證計劃，推行校園健康飲食計劃，幫助學童養成良好飲食習慣。
- 自備午膳予學童的家長，午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和不含「強烈不鼓勵」的食品（例如：油炸食物、午餐肉、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）。

• **小食的安排方面**，切勿為同學提供「少選為佳」的食物和飲料，例如：炸薯片、朱古力、牛油曲奇、即食麩、糖果、汽水或檸檬茶等高油、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。

• 如欲知道更多健康飲食方面的資訊，可參閱衛生署健康飲食專題網站

<http://www.eatsmart.gov.hk>。

備忘

日期	事項
28/8/2023	P.1派發餐單
4/9/2023前	交收據
11/9/2023	在校午膳

「在校免費午膳」計劃





在職家庭及學生資助事務處
學生資助處
WORKING FAMILY AND STUDENT FINANCIAL ASSISTANCE AGENCY
STUDENT FINANCE OFFICE

九龍協調道3號工業貿易大樓5樓
5/F, Trade and Industry Tower, 3 Concorde Road, Kowloon

陳大文
CHAN TAI MAN
10 TIN SHUI ROAD
TIN SHUI WAI
YUEN LONG
NT

家庭申請編號：[REDACTED]

先生/女士：



學生資助計劃綜合申請 2022/23
申請結果通知書

本處已就你的 2022/23 學年學生資助計劃綜合申請作出評估，現謹通知結果如下：

學生姓名 (香港身份證號碼)	資助幅度 (資助生效日期)	備註
陳小明 S123****	全額 (2022年9月1日)	本處會根據 2022/23 學年的學校書簿津貼額，向你發放有關子女的書簿津貼，家庭上網費津貼及學生車貼(如適用)亦會一併發放。



學生中英文姓名
及學校名稱

證件號碼及類別
*交相關文件副本

學生資料

學生編號 (STRN) 及學童牙科保健編號 P. 1 沒有

費用 \$36

學生病歷及聲

學生可連同病歷副本一併遞交 (如適用)

在適當地方加✓ (兩部份)

注意上行為簽署
下行為姓名

家長/監護人簽署

不要撕掉

學生姓名 地址

準備針卡

- 一、六年級注射混合針(十月)
(全部同學交針卡)
- 全校流感針(十一月)



~ 多謝 ~

