

天水圍官立小學

學 生 服 務



午膳及午息時間

星期一至五

午膳時間:下午12時20分至1時

午息時間:下午1時至1時20分

學生午膳方式

1. 自備午膳
2. 家長送膳
3. 訂購午膳

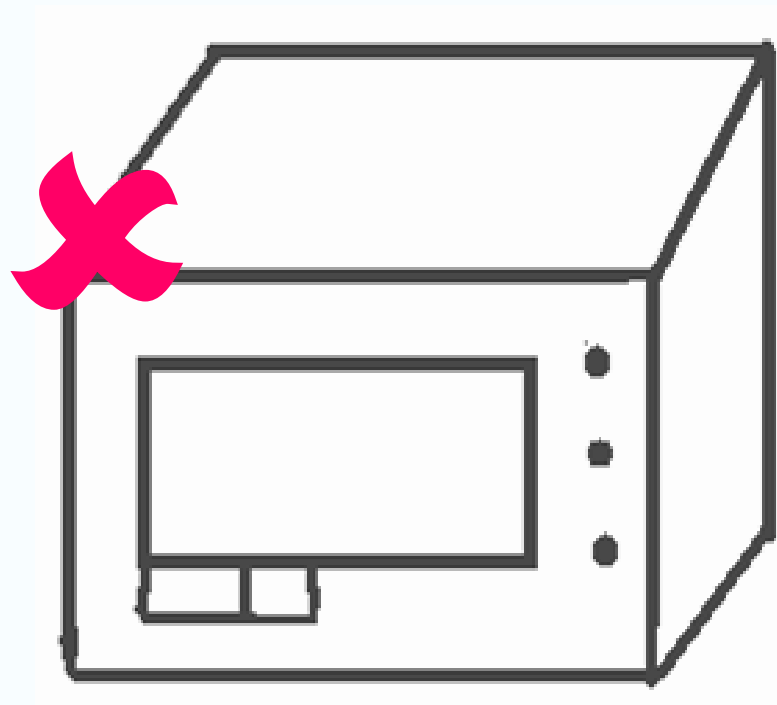
(1) 自備午膳

家長預先準備食物，讓學生於早上自行帶回校，學校未能提供翻熱服務。

（注意不同的天氣會影響食物的保存時限及衛生情況）

(1) 自備午膳

翻熱



(2) 家長送膳

送膳時間:

上午11時40分至上午12時10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」。

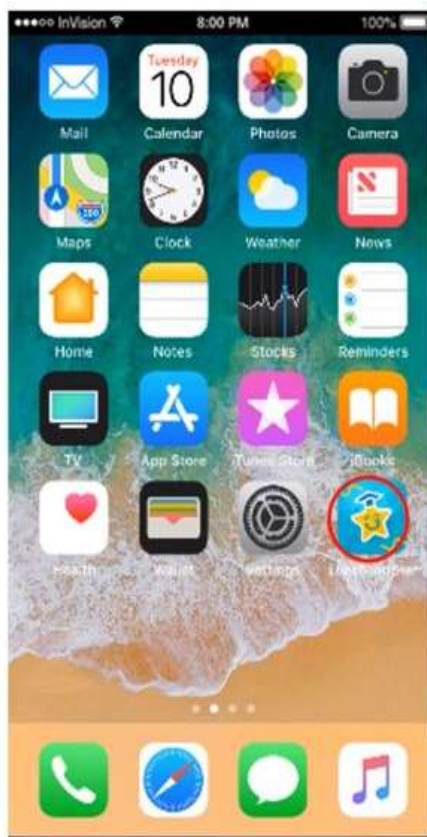
❧ P.1-P.6訂購飯盒， 每個飯盒\$25。

❧ 每次必須整月訂購， 不接受部份日子訂購。

- 每月15-23號於應用程式訂購下月飯單。
- 遇上訂購月有長假期， 會合併雙月訂購。

活力午餐APP

P.1 學生 1/9-3/9開始APP內訂購午餐



下載APP

先到APP STORE 或 PLAY STORE

搜尋名稱：活力午餐／Luncheon Star



(3) 訂購午膳

- 活力午餐APP版面
- 家長可檢視每天訂餐選擇。



(3) 訂購午膳

學校：天水圍官立小學 班別：小一新生 姓名：陳大文 (臨時編號1)

學生編號：511 123 456 訂購開放日期：每月15號至23號

下載手機應用程式：可到 APP STORE 或 PLAY STORE 搜尋名稱「活力午餐」或「Luncheon Star」

或可使用以下二維碼搜尋：



影片參考：初次登入指引



訂餐教學指引



首次登記帳戶

1. 輸入9個位數字的學生編號
(可參考左上角位置)
2. 直接按下登入



注意事項

- 每月中旬(15至23日)會用E-CLASS推送訊息提醒家長可以登入APP選餐，請家長依時辦理，逾期訂購午膳，供應商不一定會處理。
- 如學生於午膳時早退，仍須繳付全額餐費。
- 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。
- 缺席同學，校方會替學生進行退飯手續。

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。



至營計劃

- 本校連續5年獲得衛生署的至「營」學校認證，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）。

家人送膳：學生午膳飯盒



• 小食安排：

✓ 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。

✗ 切勿為同學提供「少選為佳」的食物和飲料，例如：薯片、朱古力、糖果、牛油曲奇、即食麪、汽水或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物。

• 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>。

小食

健康飲食金字塔把食物分為不同類別，如選用得宜，這些食物不但是正餐的主要食糧，也是健康的小食。

適宜選擇的小食

穀物類

- 白麵包/全麥包
(如添加果仁的全麥包和提子包)
- 焗番薯
- 低脂芝士/雞蛋/吞拿魚三文治
- 花生醬/不含反式脂肪的植物牛油多士(塗上薄層)



蔬菜類

- 新鮮蔬菜
(如青瓜、甘菊和車厘茄)
- 田園沙律
(可配上少量沙律醬)
- 原味紫菜
- 焗粟米



水果類

- 新鮮水果
- 無添加糖的乾果
(如杏脯、西梅乾和提子乾)
- 乾焗果片(如蘋果片)
- 水果盤/水果沙律
(可配上少量沙律醬)



奶類及代替品

- 低脂/脫脂奶
- 低脂原味乳酪
- 低脂芝士
- 高鈣無糖/低糖豆漿



肉、魚、蛋及代替品

- 焗雞蛋
- 乾焗原味果仁
(如杏仁和腰果)



穀物類

- 高纖的早餐
穀麥和穀麥條
- 原味餅乾
- 火腿三文治
- 無添加糖的果醬多士
(塗上薄層)



水果類

- 添加糖的乾果
- 罐裝水果
- 無添加糖的純果汁



肉、魚、蛋及代替品

- 鼓油雞翼
- 蒸餃子
- 蒸魚蓉燒賣
- 鹽焗果仁
- 加糖豆腐花
- 鹵水蛋



奶類及代替品

- 全脂/加糖的奶
- 全脂/加糖乳酪
- 全脂芝士
- 高鈣甜豆漿



少選為佳的小食

穀物類

- 威化餅/朱古力餅/曲奇餅/其他夾心餅乾
- 忌廉包/蛋糕
- 即食麩
- 牛油/煉奶/添加糖的果醬多士



其他食品

- 糖果類(如糖和朱古力)
- 雪糕/雪條
- 高糖分的汽水/紙包飲品
- 薯片/脆條



蔬菜類

- 高脂/高鹽紫菜
- 牛油粟米

水果類

- 加糖果汁



肉、魚、蛋及代替品

- 油炸食品
(如炸雞翼和炸魚柳)
- 咖喱魚蛋
- 牛肉乾/豬肉乾



「在校免費午膳」計劃

適用於學生資助計劃**全津**學生



防疫注射（準備針卡）

1.一、六年級注射混合疫苗

（10月13日，全部同學需提前交針卡）

2.全校流感針

（第1針：10月22日，第2針：12月7日）

打針當天即日派回針卡



個別學生服務

- 校本言語治療師
- 校本教育心理學家
- 學校輔導人員

幼稚園有個別需要（學習上、情緒上），可及早通知學校。

如有**評估報告**，請提早交回學校，以便老師為同學作出適當安排

小一上學日子備忘

日期	時間	事項
8月27日(四)	9:00 – 10:30	小一家長會
9月1日(二)	9:00 – 11:30	開學日
9月2日(三)	8:15 – 12:30	上課日
9月3日(四)	上課時段	學生拍攝個人照片 (一打 \$14, 兩打 \$24)
9月4日(五)	上課時段	售賣簿冊及視藝用品 現金/八達通/支票 (\$120.4)

本校的網址

- 本校的網址為
<https://www.tswgps.edu.hk/>
- 家長可透過本校網址查看學校資訊
- 本校網址內有小一專區



~多謝~

