

## 2026 年度培正中學健康午膳標書

### 本校誠邀學生午膳供應商

膳食種類	澳門校部 每日數量(約)	類型	單價	金額
幼稚園學生組別	300	桶裝分食		
小學學生組別	480			
			合計	

膳食種類	路環校部 每日數量(約)	類型	單價	金額
幼稚園學生組別	110	桶裝分食		
小學學生組別	170			
			合計	

評標標準及其所佔的比重
合理價格：30%
午膳餐單安排：10%
同類型的經驗：5%
煮食場所衛生情況：20%
食物質量評分：35%

#### 標書要求：

- 1 請參考附件及以澳門元報價。
- 2 學校有權要求供應商提供食物樣品。
- 3 報價有效期必須超越 2026 年 9 月 1 日。
- 4 食物用保溫桶運送確保準時到達。
- 5 提供足夠及合適清潔與消毒之食具。
- 6 收集及清洗食具，並保證周邊環境的清潔衛生。
- 7 如遇學校活動及天氣問題，導致午餐數量的增減，會於當日上午 10:00 前通知。
- 8 若果中標公司在提供午膳的過程中，出現食物的安全及衛生問題，經書面警告後都未能得到改善，校方有權提前終止合約。
- 9 報價單請於 2025 年 6 月 23 日下午 4 時前，密封後交高士德大馬路 7 號郭敬文副校長收，信封面請列明投標項目(內附 1 個月之餐單)。如有查詢可致電 28529333 內線 109 陳德明副主任。

附件

### 飲食政策內容 - 午膳

- 本校的午膳供應商必須是符合政府規定之食品供應商；
- 午膳供應商必須定期提交政府衛生部門檢查工場的報告，以確保其符合衛生標準；
- 學校與午膳供應商簽訂合約時，會將《午膳營養指引》列為合約的其中一項要求；
- 學校的菜單會於每月事先公佈，讓學生及家長在知情的情況下，選擇合適的午膳；
- **學校要求午膳餐單內必須有 2 餸、蔬菜、飯或麵類、湯和水果。**

## 《午膳營養指引》

理想均衡的午膳須為學童提供約每天所需三分之一的營養素。根據健康飲食金字塔建議，健康午膳提供五穀類（如飯麵），蔬菜和肉類，佔飯盒容量的比例應是三比二比一。



把一個餐盒容量平均分為六格，五穀類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。這樣，五穀類、蔬菜和肉類的分量比例便是三比二比一。

### 優良模式

為使學童增加進食蔬菜纖維及減少進食脂肪，以避免攝取過多熱量及導致營養失衡，午膳供應商須於供應所有午膳款式時，全面執行下列優良模式：

- 午膳以低鹽、低糖、低油及高纖的健康煮食為原則
- 每餐都供應蔬菜
- 只採用少量健康且不經氫化的植物油（如：粟米油、芥花籽油、橄欖油和花生油）烹調
- 所有可見的動物脂肪及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除

## 限制供應的食品

午膳供應商最多只可每週於兩個上學日向學童提供屬於限制供應類別的食品，以減少鹽分及總脂肪的攝取量（特別是飽和脂肪）：

- 添加了脂肪、油分、醬汁或芡汁的五穀類
- 脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉
- 加工或醃製的肉類或蛋類及蔬菜類食品
- 建議減少採用高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁，如必須採用，應把醬汁或芡汁與五穀類食物分開供應

## 強烈不鼓勵供應的食品

所有午膳款式不應加入下列食品，以減低學童總脂肪（特別是飽和脂肪及人工反式脂肪）、鹽及糖分的攝取量：

- 油炸食物
- 添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物
- 添加了反式脂肪的食物（如：氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油）
- 添加糖分的甜品或「少選為佳」的飲品
- 鹽分極高的食品（如：鹹魚和鹹蛋）