

# 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

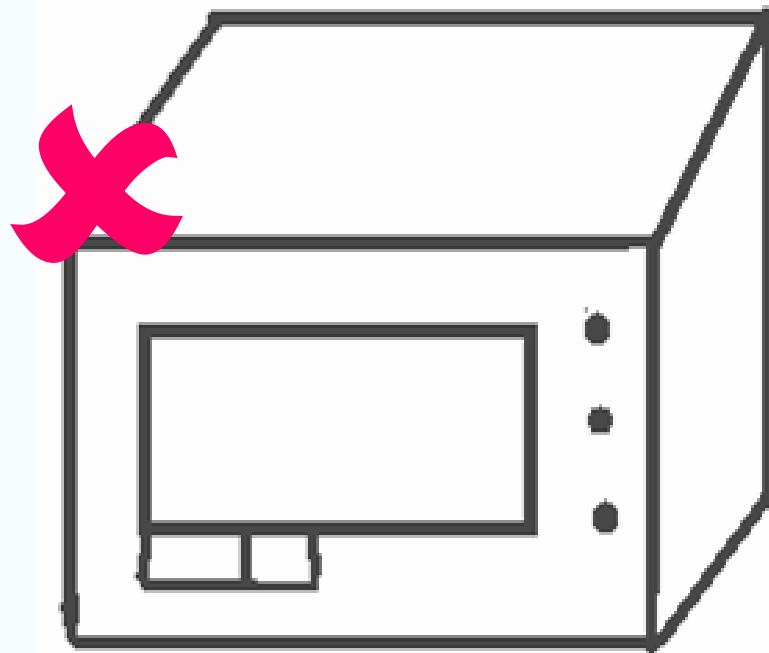
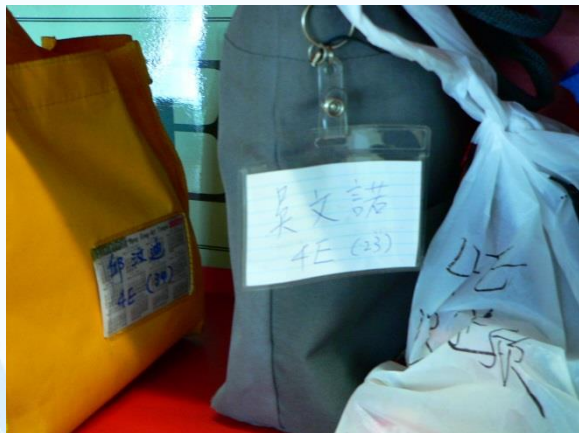
家長預先準備食物，讓學生於早上自行帶回校，學校不會為學生翻熱食物。

(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：

上午11時20分至上午11時50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。

- 月中(大約15-23號)開始訂購下月飯單。

- 遇上訂購月有長假期，合併雙月訂購。

# 活力午餐APP



P.1 學生 8月26日開始APP內訂購



下載APP

先到APP STORE 或 PLAY STORE

搜尋名稱：活力午餐 / Luncheon Star





# 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 (有餐餐)	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	蜜菜肉絲(青)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	中式什蔬豆皮結配白飯(木瓜)	牛肝菌汁牛肉粒配紅米飯(木瓜)	香脆馬蹄肉餅(青)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	冬菇炊粟米飯配蒸粟飯合掌瓜	日式昆布肉片配蒸粟飯(合掌瓜)	沙茶腐皮卷+雞皇飯	(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	香脆餐包配拿波里素什錦意粉(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)	濃茄牛肉粒包配野蘭牛肉意粉(椰菜)		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	二	和風粟米扒配白飯(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腐粉(椰菜)	中式薯仔牛肉粒配糙米飯(椰菜)	蜜椒洋蔥雞皇飯(粟米)	薑燒茄肉飯糰配蕃茄肉碎(青)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	日式野菜魚餅烏冬配撻子餐包(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)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)	日式香脆肉餅(青)飯(木瓜)	(中秋餐)濃茄鮮菇担担粉配蜜汁什扒(雞扒、漢堡扒、肉丸)		26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	三	家鄉粟米粉配什菜包	意式牛肉碎濃茄炊飯(南瓜)	日式肉片粟米飯(粟米)	白汁雞肉PIZZA配香茅白蘆筍肉意粉(粟米)	生果	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	四	粟米汁粟菜飯配通粉(椰菜)	蒜香蜜汁魚柳(可能含微黃)配紅米飯(椰菜)	西班牙雞皇飯(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	蜜汁豆皮結配白飯(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(青)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: 甲類動物性 乙類 丙類 丁類 戊類 木本堅果

☞ 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

☞ 此款食物含蛋豆，若有輪轉一六一病徵請與醫療專業人士(GGD Delicacy)人士諮詢選擇此款

☞ 繳費資料附設於餐單背頁，請依據「本月應繳費用」繳費



# 注意事項

- 每月中旬(15至23日)會派發餐單或用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）。



# 家人送膳學生午膳飯盒



- **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>。



# 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

- 白麪包/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、甘筍和車厘茄)
- 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)



### 奶類及替代品

- 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、蛋及替代品

- 焗雞蛋
- 乾焗原味果仁  
(如杏仁和腰果)



## 限量選擇的小食

### 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、蛋及替代品

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



### 奶類及替代品

- 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
- 即食麵
- 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



### 肉、魚、蛋及替代品

- 油炸食品  
(如炸雞翼和炸魚柳)
- 咖喱魚蛋
- 牛肉乾/豬肉乾



### 蔬菜類

- 高脂/高鹽紫菜
- 牛油粟米

### 水果類

- 加糖果汁





# 學生資助計劃申請

- 學校書簿津貼計劃
- 學生車船津貼計劃
- 上網津貼計劃

申請方法：

1. 智方便APP
2. 紙本申請(禮堂取表格)

**2024/25學年**  
**學生資助計劃綜合申請**

學生資助處現已接受2024/25學年「學生資助計劃綜合申請」，有經濟需要的家庭可透過以下途徑申請：

(一) **網上直接填寫電子表格及遞交申請**（較紙本表格申請更快獲發資助）

電子表格連結：

[https://ess.wfsfaa.gov.hk/essprd/jsp/pdf/apps0111.jsp?language=zh\\_TW](https://ess.wfsfaa.gov.hk/essprd/jsp/pdf/apps0111.jsp?language=zh_TW)

- ✓ 持續申請人可於學資處「預填電子表格」分頁，使用「智方便」認證身份以開啟其預填電子表格。



(二) **使用紙本表格填寫及遞交申請**

紙本表格下載連結：

<https://www.wfsfaa.gov.hk/tc/sfo/primarysecondary/tt/forms.php>

- ✓ 亦可前往各區民政事務處民政諮詢中心及學資處（旺角辦事處及長沙灣辦事處）索取紙本表格。



如有查詢，可致電學生資助處 24 小時查詢熱線（2802 2345）。

# 「在校免費午膳」計劃

## 適用於學生資助計劃全津學生







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船津貼(如適用)亦會一併發放。

# 防疫注射(準備針卡)

1. 一、六年級注射混合針  
(約十月)(全部同學交針卡)
2. 全校流感針(約十月至十一月)

**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，可提早交回學校，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
6月15日(六)	上午9時至11時	<b>小一迎新及統一服務日</b>
		--開學準備資訊(家長)9:00-10:00
		--迎新活動(學生)9:00-10:00
		--小禮堂購買書冊、校服、校車、學生資助計劃、午膳及銜接班諮詢 10:00-11:00
8月26日(一)	上午9時至10時30分 (家長)	<b>家長會及小一銜接課程</b>
	上午9時至12時 (學生)	--開學準備資訊及了解本年度課程 (家長)9:00-10:00
		--課室會見班主任、講解開學注意事項 (家長)10:00-10:30
	--小一銜接課程(學生)9:00-12:00	
8月27日(二)	上午9時至12時	小一銜接課程
9月2日(一)	上午9時至11時30分	開學日
9月第一周	上課時段	購買簿冊、補充
9月第一周	上課時段	--學生拍攝個人照片，詳情容後公布 --家長可自行決定是否讓子女在校拍攝照片

## 備註：

- 學生須穿着整齊小學夏季校服參與銜接課程
- 小一銜接課程當天家長須接送子女往返學校
- 本校校務處辦公時間及電話：

星期一至星期五 上午9時至4時

星期六 上午9時至正午12時

電話：2447 4288

如有任何查詢，請致電聯絡許依婷主任或劉祉欣老師。

# 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

The screenshot shows the homepage of Tin Shui Wai Government Primary School. At the top left is the school logo and name: 天水圍官立小學 (Tin Shui Wai Government Primary School) with the motto 兼愛自愛 勤勇孝禮. To the right are navigation links: 主頁 (Home), 網頁地圖 (Website Map), and an eClass login section with fields for Username and Password, and a 登入 (Login) button. Below this is a row of icons for 學校資訊 (School Information), 學與教 (Learning and Teaching), 學生成長及支援 (Student Growth and Support), 校園生活 (Campus Life), 學生成就 (Student Achievement), 家長教師會 (Parent-Teacher Association), and 入學申請 (Admission Application). The main content area features several large buttons: 一年級家課日誌 (Year 1 Homework Diary), 網上學習平台 (Online Learning Platform), 校園電視台 (Campus TV), 家長專區 (Parent Special Area), 教育局 (Education Bureau), 小一專區 (Small 1 Special Area), Education Support Provided for NCS Student, 升中資訊 (Senior Secondary Information), 教師專區 (Teacher Special Area), and 衛生防護中心 (Health Protection Centre). A large red arrow points from the text above to the '小一專區' button, which is also enclosed in a red rectangular box.

~ 多謝 ~





# 統一服務安排

禮堂	1/F小禮堂	地下音樂室
安裝午膳APP	校車	校服
學生津貼計劃	書冊	
小一銜接班		