

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

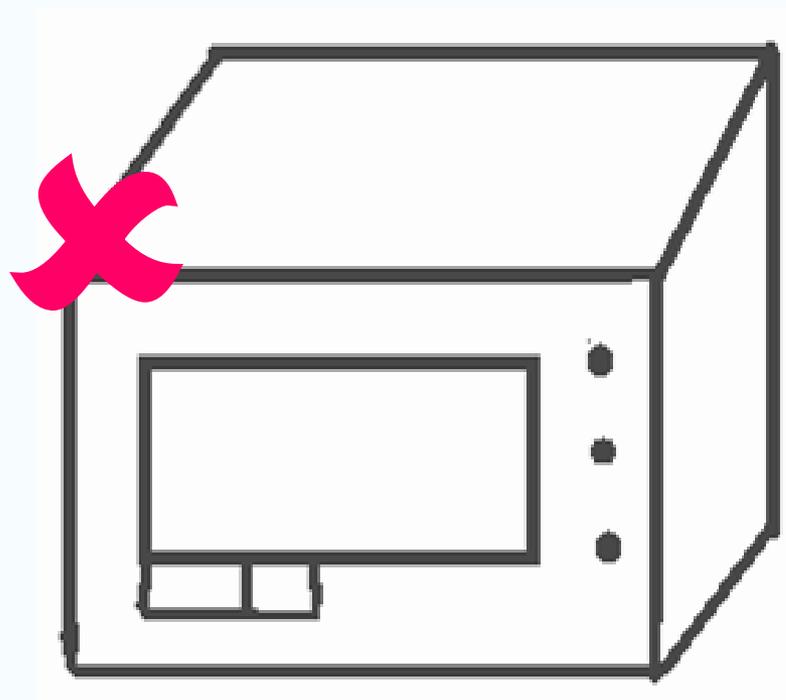
家長預先準備食物，讓學生於早上自行帶回校，學校未能提供翻熱服務。

(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」。

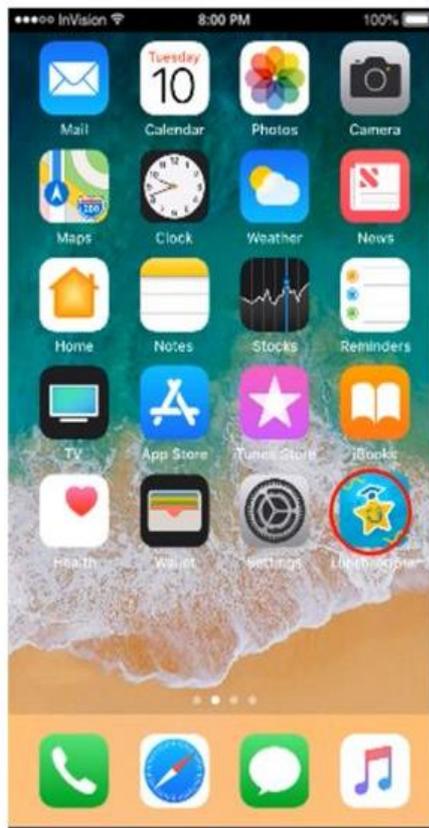
🍴 P.1-P.6訂購飯盒，每個飯盒\$25。

🍴 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



活力午餐

(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：**

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、即食麩、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

- 白麩包/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)



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、蛋及代替品

- 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



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



蔬菜類

- 高脂/高鹽紫菜
- 牛油粟米

水果類

- 加糖果汁



「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針約10月30日，第2針約12月初)

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(三)	9:00 – 10:30	小一家長會
9月1日(一)	9:00 – 11:30	開學日
9月4日(四)	上課時段	售賣簿冊及視藝用品
9月5日(五)	上課時段	學生拍攝個人照片

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 these are 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 One 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~

