



安老院舍 膳食供應指南

本單張為安老院舍員工簡介餐單設計技巧，
以協助院舍提供營養豐富的膳食



衛生署



長者健康服務

餐單設計技巧

均衡飲食和多元化是設計餐單的重要原則，目的是協助院友攝取足夠的營養素。每天應最少供應三餐（包括早、午、晚餐）。

每餐食物的供應量可參考「健康飲食金字塔」的建議，並多選用不同種類的食物，以達至飲食多元化的目的。

編排餐單時，穀物類可交替選用粉、麵、飯等；肉類可交替選用豬、牛、雞、魚、蛋及代替品*（如：乾豆類和豆腐）等；水果類可交替選用橙、梨、蘋果等。蔬菜可供應時令種類，例如：春、夏季供應唐生菜、莧菜、節瓜等。

編排多元化的食物類別

*包括供應海產、海魚和雞蛋等含豐富碘質的食物

增加供應全穀物類、蔬菜、水果和乾豆類

增加供應含較高纖維素的食物如全穀物類、蔬菜、水果和乾豆類，有助預防便秘、降低血膽固醇和控制體重。

- 多選用蔬菜類作配料，例如：金針、雲耳、冬菇等。另外可多編排選用乾豆如黃豆、赤小豆、扁豆、紅豆、綠豆等作湯水材料
- 多選用新鮮水果作小食、糖水或湯水材料
- 多供應全穀物類，例如：紅米、麥皮、全麥麵包、全麥餅乾等
- 若院友因牙齒問題而未能進食質感較硬的蔬果，可考慮供應質感較軟的蔬果，例如：節瓜、合掌瓜、莧菜、香蕉、木瓜等

健康飲食金字塔（長者）



每天供應6至8杯流質，包括清水、清茶、湯水等



備註

1份水果 = 一個中型橙或蘋果等

1份蔬菜 = 半碗煮熟瓜菜

1杯 = 約240毫升

1碗 = 約300毫升

* 可供應高鈣低糖豆奶予不喝牛奶的院友
市面簡稱「營養奶」的營養補充品是為有需要的院友而設，
必須在醫生或營養師指導下使用

油

多採用低脂肪的食物及低脂肪烹調方法

減少攝取飽和脂肪及反式脂肪，有助維持心血管健康

- 選用含較少脂肪的肉類，例如：豬柳、雞柳等，並於烹調前去掉皮層和脂肪
- 選用未經油炸的豆製品，例如：板豆腐、豆腐乾等
- 避免供應含高飽和脂肪的食物，例如：豬骨、臘腸、雞翼、含椰子或椰汁成分的食物等
- 減少供應含反式脂肪的食物：例如：曲奇餅、夾心餅、酥餅等
- 以含豐富不飽和脂肪的植物油煮食，如：芥花籽油、粟米油、花生油等。不過，不同種類的食油均含相同的熱量，因此不宜過量使用
- 採用低脂肪烹調方法，例如：蒸、灼、煮和炆等

糖

減少供應含高糖分的食物

減少攝取游離糖[#]，

可避免攝取多餘熱量，有助維持適中體重

- 減少供應含高糖分的食物，例如：蓮蓉包、蛋糕等
- 多供應含高纖維素的小食，例如：新鮮水果、全麥餅乾等
- 減少使用砂糖、片糖、冰糖或含高糖分的調味料例如：茄汁、蠔油、叉燒醬等

[#]「游離糖」是指由製造商、廚師或消費者添加到食品和飲料中的單糖（如葡萄糖、果糖）和雙糖（如麥芽糖、蔗糖或砂糖）以及天然存在於蜂蜜和果汁中的糖。

鹽

避免選用含高鈉質（鹽分）的食物或調味料

減少攝取鈉質，有助維持理想的血壓水平及血管健康

- 避免供應含高鈉質的食物，例如：午餐肉、叉燒、燒肉等
- 避免經常使用含高鹽分的調味料，例如：南乳、蠔油、麵豉醬等
- 多使用天然調味料，例如：薑、蔥、芫茜、蒜頭、胡椒粉等，可減少用鹽量和增進食慾

如使用食鹽，建議以加碘食鹽代替一般食鹽

- 由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方
- 為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜餚中
- 有甲狀腺問題的院友應就使用加碘食鹽諮詢醫學建議



供應易於咀嚼的食物

供應易於咀嚼的食物能減輕院友用於咀嚼食物的氣力，亦能減低院友因牙齒問題而影響進食量的機會；這亦有助省卻員工於派餐時為個別院友剪碎食物的步驟，減低手部關節勞損的風險。



- 多供應易於咀嚼的食物，例如：豆腐、雞蛋、肉碎等；部分食物可於烹煮前切成薄片、切絲、切粒，甚至攪碎，令院友較易進食
- 為方便院友進食，避免提供多骨的魚或肉類，及避免提供黏口或容易鬆散的食物，例如：湯丸、蛋卷等

供應外觀吸引的食物

- 以色彩鮮亮的食物來配搭淡色的食物，例如：紅蘿蔔、粟米、番茄等，可增加餸菜的吸引力，有助增進胃口欠佳院友的食慾

供應切合季節的食物

- 供應季節合時的新鮮水果和蔬菜，既廉宜又能增加飲食上的變化



注意事項

- 對於進食量少、胃口欠佳和過輕的院友來說，供應健康而營養豐富的小食能增加院友吸收營養，例如：高鈣低脂奶麥皮、燉蛋、豆腐花、花生醬三文治等
- 對於偏食的院友，可先嘗試了解院友偏食的原因，例如：是否存有誤解或偏見，然後以逐一嘗試的方式，即每餐只供應一種「新」食物，讓偏食者慢慢嘗試不同的食物，例如：交替供應魚、肉、蛋和豆類如豆腐、素雞等
- 個別患有吞嚥困難的院友，他們能進食的食物質感及流質的黏稠度可能各有差異，須由醫護人員個別評估後才可作出配合
- 若發現院友的飲食問題持續或惡化，應盡早諮詢醫護人員的意見，以便作出適當的跟進行動
- 如院友患有慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓等，應遵循醫護人員相關的飲食建議



食物安全

- 長者的身體抵抗力一般較弱，加上院舍處理的食物種類繁多，所以在預備膳食時，須加倍留意各種風險，以保障長者的健康
- 小心安排所需用具，確保備有足夠和運作正常的爐具和雪櫃等
- 向可靠及信譽良好的供應商採購食物
- 要保持冷凍櫃在攝氏4度或以下，而冷藏庫則在攝氏零下18度或以下，煮食前要以適當的方法預先解凍
- 要徹底煮熟食物。食物中心溫度應達至攝氏75度或以上至少30秒
- 確保熱的食物於分派時仍保持在攝氏60度以上
- 保持良好的衛生習慣
- 有關長者膳食服務食物安全指引詳情，請瀏覽食物安全中心網站：
www.cfs.gov.hk



衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

