

午餐吃什麼？

(What's for Lunch?)

準備午餐的秘訣

(Tips for making lunches)

- 事先規劃午餐內容。在晚餐時多準備一點砂鍋菜、燉菜、湯品或墨西哥辣肉醬。將剩餘的飯菜冷藏，可做為 3 到 4 天的午餐。您也可將剩餘飯菜分別包成單獨一份冷藏，以便之後使用。
- 讓孩子一起參與！讓他們一起規劃、採買和打包。孩子會更願意吃下自己幫忙規劃和準備的午餐。
- 在晚上準備好隔天的午餐，隔天一早就能方便帶走。
- 隨身攜帶一個可重複使用的水瓶，以便一整天都能重複裝水。
- 一次清洗處理好數天份的蔬菜，存放在密閉容器中冷藏。
- 將剩餘的魚、禽肉或其他肉類切片做成三明治、捲餅或沙拉。
- 試試全穀類麵包、圓麵包、小貝果、口袋餅、墨西哥薄餅或脆餅，也可以試試各種不同的內餡。
- 幫年幼的孩子切好三明治，可以切成三角形、長條狀、圓形或其他有趣的形狀。
- 可以事先做好三明治冷藏，讓準備午餐更加快速。等到將三明治從冰箱中取出時，再加上蔬菜打包。

健康打包

(Pack it up healthy)

打包 [加拿大飲食指南](#)
([Canada's Food Guide](#))

中註明的食物：

- 一餐應打包一半的蔬果。
- 另一半應選擇打包全穀類食品和蛋白質類食品。



蔬果

(Vegetables and Fruit)

選擇不加糖、鹽或油脂的蔬果：

- 在三明治中使用番茄、小黃瓜、磨碎的胡蘿蔔或萵苣
- 自製蔬菜湯或沙拉
- 胡蘿蔔或芹菜條、小黃瓜片、豌豆、櫻桃番茄、白花椰菜或綠花椰菜
- 新鮮水果、冷凍水果或水果乾
- 罐裝水果杯或蘋果汁



全穀食品

(Whole Grain Foods)

經常選擇低油、低糖與低鹽的全穀食品：

- 麵包、貝果、圓麵包
- 米、大麥、藜麥
- 墨西哥薄餅或玉米餅
- 麵條
- 烤餅、囊餅、口袋餅
- 自製瑪芬
- 穀物乾糧棒
- 脆餅、麵包棒
- 米糕
- 烘乾穀類
- 原味爆米花

蛋白質類食品

(Protein Foods)

選擇低脂奶製品：

- 脫脂牛奶、1% 或 2% 牛奶或含營養添加物的豆漿
- 原味優格，可加水果或用來沾蔬菜
- 起士條或塊
- 用牛奶做成的湯品

選擇低油低鹽或無油無鹽的植物性蛋白質類食品或瘦肉：

- 三明治中夾肉、魚、雞、火雞或蛋
- 混合豆類沙拉、沙拉三明治、鷹嘴豆泥
- 剩下的雞肉、水煮蛋、豆腐
- 墨西哥辣肉醬、肉丸、扁豆湯、燉豆
- 堅果和堅果泥(如果可行)、籽類

食譜建議

(Menu ideas)



用墨西哥薄餅捲火雞肉、切碎的胡蘿蔔和菠菜，加上一根香蕉和牛奶



口袋餅夾鷹嘴豆泥與新鮮蔬菜，配優格、柳丁和水



米飯配蔬菜和豆腐，加上優格和水



燕麥瑪芬、起司、胡蘿蔔條、蘋果和水



義大利麵沙拉配蔬菜和起司、藍莓和水



墨西哥辣肉醬配口袋餅片、水果杯和牛奶



鮭魚沙拉、脆餅、梨子和水

打包午餐

(Packing lunches)

- 將所有午餐用品裝在同一個櫥櫃或抽屜中，讓準備午餐更快速。



- 使用隔熱容器來放熱食或冷食。
 - 熱食** (墨西哥辣肉醬、湯品或燉菜)，先將熱水倒入隔熱容器中幾分鐘做預熱。清空容器。加入滾燙的食物，並緊緊關上容器。
 - 冷食** (飲料、冷湯或優格)，用冷水冷卻隔熱容器，或將隔熱容器蓋子打開放在冰箱中冷藏一晚。清空容器 (若需要)。加入冷食，並緊緊關上容器。
- 牛奶或水結凍後的容器有助於冷卻三明治，並可在午餐飲用時即時解凍。冰敷包也能用來冷卻午餐袋中的食物。如果可以的話，請將午餐放在冰箱中。
- 需要微波重新加熱的午餐，在午餐時間之前都應保持低溫。重新加熱時，只可使用適合微波用的安全容器。

食物過敏

(Food allergies)

您的孩子是否會帶午餐去學校、托兒中心或運動場所？打包午餐前，請先確認機構的食物過敏準則。

美味食譜

(Tasty recipes)

請參考以下網站與應用程式：

[趣味健康飲食 \(Inspiring Healthy Eating\)](#) 所提供的食譜，來自網站 healthyeatingstartshere.ca。(和蔬果手冊相同)

[Cookspiration](http://www.cookspiration.com) 網站與手機應用程式，提供健康美味的食譜。www.cookspiration.com.