



自然協會

午餐盒預備建議



各位家長在預備午餐時可能會很煩惱。怕炎熱的天氣令飯餸變壞，其實除了飯加餸菜放入保溫壺的傳統做法外，亦可考慮一



些不用太多烹調的食物，再用冷袋盛載，保鮮又不易變壞。不妨參考一下。

生機午餐參考：

	要求	材料參考
飲品	天然自製	菊花茶、五花茶、竹蔗水、各式鮮果汁、自製豆漿
水果、沙律	清新、時令水果	木瓜、哈密瓜、橙、車厘子、龍眼、火龍果、蘋果、梨、山竹
三文治、主糧	選用全麥麵包為好、設計1-3款清新自然的三文治	*全麥麵包、果醬、花生醬、芝士、雞蛋、生菜絲、青瓜、蕃茄等 *焗蕃薯、薯仔、芋頭仔 *冷麵(汁和麵分開，吃時才加在一起)
小吃	簡單、自然、少人為加工	粟米、栗子、麥芽糖夾克力架餅乾、花生、提子乾