





「3少之選」菜式評估表

菜式名稱： _____

為菜式加上「3少之選」標誌前，請以下列各提示評估該菜式，並在適當的空格內填上「✓」號。若所選的全屬「是／不適用」欄，代表該菜式已符合「3少之選」的要求。請您為該道菜式加上「3少之選」的標誌。

要求	不適用	是	否	備註
材料選擇				
1. 選用低脂或較低脂的材料及食物，如白飯、湯麵、非油炸的麵、瘦肉、去皮禽肉、非油炸的豆類製品、低脂淡奶、較低脂芝士等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2. 選用健康的植物油、較低脂肪的沙律醬、較低脂肪及無添加糖分麵包塗醬。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3. 選用非醃製的材料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4. 選用已「出水」或較低鹽分的罐頭蔬菜，如較低鹽罐頭茄蓉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5. 選用天然材料或香料，如蒜頭、辣椒、八角、香茅、紫蘇葉等調味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6. 選用無添加糖分的水果及其製品，如果汁浸的罐頭雜果、無添加糖分的果汁、乾果或果醬等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
材料預備與烹調				
7. 低脂烹調方法，如蒸、上湯浸、焯、炆、焗、少油快炒等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8. 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
9. 五穀類與有芡汁的食物分開供應。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
10. 分開供應醬汁、低脂沙律醬等佐料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
11. 菜式／食物已用最少的糖分和含鹽分的調味料（包括豉油）調味，並無使用現成的醬料、雞粉及味精。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
12. 提供無添加糖分的飲品或甜品，另行供應糖或代糖。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

恭喜您！若上列各項全選「是／不適用」，這道菜式已是較健康的選擇了，請為它貼上  標誌，並多向您的客人推介吧！

不要忘記！若此菜式的材料同時全屬蔬果類或以體積計，蔬果類是肉類的 2 倍或以上，請多加  的標誌啊！

評核人：(簽名) _____

(姓名/識位：) _____

評核日期： _____