

二零一零年

第一期



祝各位老闆及員工：

身體健康！

心想事成！

「有營食肆」秘書處



記住要揀合符6項要求嘅材料！



### 「3少之選」錦囊 - 材料選擇

本期重點：

- 「3少之選」錦囊
- 網站新資訊
- 簡介會資訊
- 有「營」食客社區推廣計劃

1

選用**低脂**或較低脂的材料及食物。

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的麵包塗醬。

3

選用**非醃製**的材料。

4

選用已「**出水**」或較低鹽分的罐頭蔬菜，如低鹽罐頭茄蓉。

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。

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。

「有營食肆」運動秘書處

香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓 衛生署中央健康教育組

電話：2572 1476

電郵：health\_cheuweb@dh.gov.hk



## jetso

### 優惠券下載

參加網上優惠活動的反應熱烈，市民可於優惠期內憑券品嚐為你們精心預備的菜式。

想藉着優惠向食客推廣你的有營菜式？請立刻致電秘書處2572 1476查詢。



仲唔快啲通知親戚朋友印番張優惠券，享受一吓不同風味嘅有營菜式？

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>



## video

### 點食至有營

有線電視與衛生署聯合製作的電視節目，介紹有營飲食之道，並提供選擇食物的小貼士，包括早餐、午餐、中菜、日菜、扒類...等。

想重溫精彩內容？快啲 click 入嚟

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>  
瀏覽啦！





# 有營食客 社區推廣計劃



為確保「有營菜式」的質素，本署安排員工及已受訓的義工朋友(有營食客)到訪「有營食肆」，就「有營菜式」的品質、供應及宣傳提供意見，以便衛生署反映予相關食肆作出適時跟進。這些寶貴意見有助食肆改善「有營菜式」，使菜式更能貼近食客的需要，樹立以客為本的形象。

「有營食肆」必須：

- 於當眼處張貼「有營食肆」櫥窗膠貼，及
- 在餐牌上貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌，及
- 每天在指定營業時段內提供最少五款「有營菜式」，及
- 提供「有營食肆」顧客意見表。

於二零零九年九月至十二月期間被評為符合以上要求的食肆(排名以筆劃序)包括：

Délfiance (Café) (Hankow Road)

Délfiance (Café) (Hilton Plaza)

Mezzo Grill (富豪九龍酒店)

大家樂 (大圍金禧花園商場店)

大家樂 (沙田美林商場店)

大家樂 (沙田第一城中心店)

大家樂 (旺角雅蘭店)

大家樂 (長沙灣桂祥大廈店)

大家樂 (馬鞍山新港城中心店)

大家樂 (馬鞍山錦英苑店)

太興燒味餐廳 (沙田店)

月滿坊

王廚咖啡

北京拉麵店 (深水埗店)

波羅密素食 (海防道店)

迎禧大酒樓 (旺角彌敦酒店)

金都海鮮酒家 (馬鞍山店)

金飯碗餐廳

金裝嫩奶佬 (沙田大圍店)

金裝嫩奶佬 (沙田第一城店)

金裝嫩奶佬 (馬鞍山店)

金福酒家

查理布朗咖啡室專門店 (尖沙咀店)

皇家太平洋酒店 - 柏景餐廳

皇都星級漁港

紅蔥頭 (旺角朗豪坊店)

紅蔥頭 (旺角通菜街店)

風月堂 (奧海城店)

峰山美食

悅翠小廚

海皇JP One (JP 沙田店)

海皇粥店 (旺角道店)

海皇粥店 (美孚店)

海皇粥店 (頌安店)

彩福皇宴 (莊士倫敦廣場店)

甜蜜蜜新生咖啡店

富臨酒家 (創興廣場店)

富臨漁港 (美孚店)

富臨漁港 (新蒲崗店)

富臨漁港 薈臨門 (佐敦店)

富臨漁港 薈臨門 (長沙灣店)

富臨漁港 薈臨門 (黃大仙店)

雅敘閣西餐廳 (旺角維景酒店)

新生餐廳 (南昌店)

新星海鮮酒家 (尖沙咀店)

新星海鮮酒家 (旺角店)

新星海鮮酒家 (荔枝角店)

翡翠拉麵小籠包 (新城市廣場店)

廣東館

稻香 (大角咀店)

稻香超級漁港 (沙田店)

稻香超級漁港 (雅蘭中心店)

稻香超級漁港 (彌敦道店)

靚煲皇

聯邦大酒樓(鑽石山店)

聯邦金閣酒家(油麻地)

麗都軒

麗都總廚(沙田廣場)

鐵板超純和風日本料理

薈慶酒樓



食肆應確保現職負責設計菜單的員工擁有相關營養知識，或盡早安排員工參與簡介會。

<<< 歡迎報名參加即將舉行的簡介會，請聯絡有營食肆秘書處☎2572 1476 報名>>>

\*\*\* 有關最新簡介會的資料，請瀏覽有營食肆網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk> \*\*\*

日期：2010年1月26日(星期二)  
地點：衛生署中央健康教育組 會議室  
香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心七樓  
時間：下午三時至五時

日期：2010年2月24日(星期三)  
地點：衛生署中央健康教育組 會議室  
香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心七樓  
時間：下午三時至五時

## 加強溝通 友善探訪



自 去年十二月開始，衛生署已安排員工到訪二零一零年度「有營食肆」，除了與食肆的前線員工保持聯繫外，更就有營菜式的提供和宣傳品的使用給與持續支援；我們亦會介紹本年度的宣傳活動，方便食肆預備及參與今年的「有營食肆」運動，共同為市民提供健康飲食的環境而繼續努力！



## 2009 年問卷調查撮要

**多謝** 各位食肆同業於“2009 有「營」食肆問卷調查”提供寶貴的意見，我們將會就所得的資料進行檢討及改善，令「有營食肆」運動更切合大家的需要，有關問卷調查的撮要如下：

### 預備有「營」菜式的常遇問題：

- 食物供應商未能提供健康植物油或低脂材料
- 食材包裝欠缺成分標籤
- 天然香料的供應/ 選擇較少
- 引導及指引廚房員工改變烹調方法，需要一段長時間和心機

### 推廣有「營」菜式的常遇困難：

- 員工沒有知識向食客推介有營菜式
- 顧客對「營」認識不多
- 菜式比較清淡
- 宣傳物品沒有新鮮感

欲提供意見或解決方法給各同業，快啲聯絡有營食肆秘書處 ☎: 2572 1476 電郵: [health\\_cheuweb@dh.gov.hk](mailto:health_cheuweb@dh.gov.hk)