



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。請你為該道菜式加上「3少之選」的標誌。

要求	詳見「3少之選」定義內的	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、非油炸的原味豆類製品、較低脂淡奶、較低脂芝士等。	穀物類、肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果仁、奶品類				
2. 選用較健康的植物油、較低脂肪的沙律醬、較低脂肪及無添加糖分麵包塗醬。	油脂類/沙律醬/麵包塗醬				
3. 選用非醃製的材料。	蔬菜、肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果仁				
4. 選用已「出水」或低鹽分的罐頭蔬菜，如較低鹽分罐頭番茄蓉。	蔬菜				
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。	調味料				
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。	水果				
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。	食材預備/烹煮方法/供應模式				
8. 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄的一層或分開供應麵包塗醬。					
9. 穀物類與有芡汁的食物分開供應，焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯除外。					
10. 分開供應醬汁、低脂沙律醬等佐料。					
11. 菜式/食物已用最少的糖分和鹽分的調味料(包括豉油)調味，並無使用現成的醬料、雞粉及味精。					
12. 提供無添加糖分的甜品，另行供應糖或代糖。					

恭喜你！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「3少之選」標誌，並多向你的客人推介吧！

不要忘記！若此菜式的材料同時全屬蔬果類或以體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上(若蔬菜未經烹煮，則是肉類及其代替品的四倍或以上)，請多加「蔬果之選」的標誌啊！

評核人 簽名

姓名 / 職位

評核日期