

「有營菜式」的供應

1. 「有營菜式」(即「蔬果之選」及「3少之選」菜式)是否需要在特定營業時段供應？

答：一星「有營食肆」必須每天提供最少五款「蔬果之選」的菜式，但五款菜式不一定要在同一時段供應。

至於兩星「有營食肆」★或三星「有營食肆」，必須每天提供最少五款「有營菜式」，其中必須包括至少一款「蔬果之選」菜式及至少一款「3少之選」菜式，否則便會視為不符合要求。另外，五款「有營菜式」不一定要在同一時段供應，只須在同一營業日供應即可，例如可在早市供應三款，晚市供應兩款。

「蔬果之選」

2. 「蔬果之選」的要求是以烹調後的蔬菜計算，未經烹調的蔬菜，如沙律，是否計算在內呢？

答：未經烹調的蔬菜亦計算在內，但所要求的分量是肉類及其代替品的四倍或以上。以串燒牛肉套餐為例，熟牛肉約半碗，若套餐希望成為「蔬果之選」，需包括兩碗沙律(1碗=250-300毫升)。

3. 將南瓜「走油」，然後和苦瓜同炒，這個菜式符合「蔬果之選」嗎？

答：不符合，「蔬果之選」不包括含經「走油」的蔬果或其他食材的菜式。

4. 清炒五色蔬菜粒並置於經油炸的「鵲巢」內，這個菜式符合「蔬果之選」嗎？

答：不符合，因為「鵲巢」經油炸，不符合「蔬果之選」的要求。

「3少之選」

5. 怎樣才算「少」？

答：我們鼓勵參與食肆採用較健康的烹調方法和食材以減少菜式中的油、鹽、糖含量。然而，「少」並不等同「低」或「無」。因此，一般而言，通過「3少之選」菜式評估表(附件二)的菜式是較健康的選擇。

6. 菜式是否要完全通過「3少之選」菜式評估表才能貼上「3少之選」的標誌呢？

答：是。為了確保「3少之選」的菜式都是較健康的選擇，參與食肆需根據「3少之選」的定義，改良現有的或創作新的菜式，並使用「3少之選」菜式評估表(附件二)作最後檢閱。

7. 「3少之選」菜式是否適合因健康理由而被建議選用特別餐，如低鈉餐的顧客？

答：並不適合。少油、少鹽、少糖並不等於低油、低鹽、低糖，「3少之選」菜式是藉選用較健康的材料及烹調方法以減少油、鹽、糖含量。建議顧客向醫生或營養師查詢。

8. 製作「3少之選」的湯飯或湯麵時，湯的材料是否需要符合「3少之選」的要求？

答：是，這能確保「3少之選」的菜式含較少的油、鹽和糖。

9. 非油炸現成的「素雞」能否用作製作「3少之選」的菜式？

答：非油炸現成的「素雞」大多已被調味，且鈉質含量或較高，所以並不適合製作「3少之選」的菜式。

10. 乾焗原味果仁和牛油果脂肪含量較高，能否用作製作「3少之選」的菜式？

答：乾焗原味果仁和牛油果脂肪含量較高，但主要是有益心血管健康的不飽和脂肪，所以可用以製作「3少之選」的菜式，但只宜適量使用。

11. 蒸的菜式於最後淋上的豉油熟油是否需要分開供應？

答：「3少之選」要求「低脂沙律醬或其他醬汁分開供應」，所以必須分開供應「最後淋上的豉油熟油」，讓顧客按個人口味自行加入。

12. 烹調用的油和鹽怎樣才算少？

答：可參考以不多於三茶匙的植物油、半茶匙鹽烹煮一碟四人份量的菜式。半茶匙鹽的鈉含量相若於一湯匙豉油(1茶匙 = 5毫升、1湯匙 = 15毫升)。

13. 「蒸白飯」、「白粥」等簡單的食物，能否作為「3少之選」？

答：這些簡單的食物雖然符合「3少之選」的要求，但顧客期望「色、香、味、營」俱全的菜式，鼓勵參與食肆能花點心思製作「3少之選」的菜式。

14. 熱檸檬水和純果汁可否視作「3少之選」？

答：不可以。「有營菜式」並不包括飲品。

「有營優惠」

15. 參與食肆能否轉換「有營優惠」？

答：兩星「有營食肆」★ ★和三星「有營食肆」須為「有營菜式」提供全年優惠，但優惠的模式可以改變。

16. 食肆於平日、週末和週日提供不同形式的「有營優惠」，符合全年優惠的要求嗎？

答：符合，因為顧客每天可享有「有營優惠」。

其他

17. 火鍋店可以成為「星級有營食肆」嗎？

答：「星級有營食肆」的火鍋店所提供的五款「有營菜式」必須包括一款「3少之選」的湯底。除了可以以個別火鍋食材作「蔬果之選」和「3少之選」外，還可以考慮提供包括火鍋食材和湯底的「蔬果之選」和「3少之選」套餐。

18. 參與食肆能否因時令而轉換菜式，應如何處理？

答：為配合不同時令和不同顧客的口味，衛生署鼓勵參與食肆多轉換「有營菜式」。參與食肆可根據「3少之選」和「蔬果之選」的營養要求研創更多美味的菜式。若有需要，衛生署十分樂意提供持續支援，例如在新菜式食譜的營養方面給予建議。