



衛生署
Department of Health

簡介會

「有『營』食肆」提交表



Briefing Session EatSmart Recipes Submission Form

食肆名稱 (中文) Restaurant Name (English) :	
聯絡人姓名及職位 Name and title of contact person :	
電話 Telephone :	
傳真 Fax :	

要成為「有『營』食肆」，食肆除需提名職員接受培訓及通過考核外，於培訓後十個工作天內須向「有『營』食肆」運動秘書處提交最少五款「有『營』食譜」(包括「蔬果之選」及「3少之選」，詳情見附上的「參考資料」)。

To become an EatSmart Restaurant, food premises not only have to nominate staff members to attend a training and pass an assessment, but also have to submit at least 5 EatSmart Recipes, consisting of both “More Fruit and Vegetables” and “3 Less” dishes (please refer to the enclosed reference materials) within 10 working days after the training to the “EatSmart@restaurant.hk” Secretariat.

(由食肆填寫 To be completed by restaurant)

本人/吾等承諾，在評審過程中提供的一切資料及文件，均屬真確無誤及詳盡。

I/ we undertake that all information and documents to be provided in the assessment process will be true, accurate and complete.

請用“✓”檢視以下各項是否已於「有『營』食譜」中清楚註明：

- 材料的類別，如免治瘦牛肉、低脂奶、較低脂芝士、無糖果醬等。
- 植物油的成分，如大豆油、菜籽油、粟米油等。
- 以茶匙或克為單位列明油、鹽及糖的分量。
- 「3少之選」的菜式必須連同已填寫的「『3少之選』菜式評估表」(附件一)一併提交。
- 下列所提交的「有『營』菜式」食譜，將於簡介會報名表格內所列明的分店供應。

Please use “✓” to check whether all the items are clearly stated in the EatSmart Recipes :

- Type of ingredients. e.g. minced lean beef, low-fat milk, reduced-fat cheese, jam without added sugar etc.
- Oil. e.g. soybean oil, canola oil, corn oil etc.
- List the quantity of oil, salt and sugar in teaspoon or gram.
- A completed checklist for “3 Less” dishes (Appendix 1) should be submitted along with the “3 Less” recipe.
- The submitted “EatSmart” recipes will be supplied in the restaurant outlets listed in the application form for ESR briefing session.

開始提供「有『營』菜式」的日期為

Provision of EatSmart Dishes will be started from _____

姓名及職銜

日期

Name & Title

Date

請將填妥之表格寄回「有『營』食肆」運動秘書處 (地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心七樓)或傳真至 2591 6127。如有查詢，請與「有『營』食肆」運動秘書處聯絡，電話：2572 1476；網址：<http://www.eatsmart.gov.hk>

Please sent the completed form to the “EatSmart@restaurant.hk” Secretariat (Address:7/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong) or fax to 2591 6127. For more information, please contact the “EatSmart@restaurant.hk” Secretariat at 2572 1476, Website: <http://www.eatsmart.gov.hk>

For internal use:

Received on _____ By Fax / mail Handled by _____

樣本

「有『營』食譜」
EatSmart Recipes

For official use only:
 More fruit & vegetables 3 Less
 Satisfactory
 Suggestions for improvement (refer to feedback form)

菜式名稱 Name of Dish	香蒜肉碎豆角 (4 人分量)			
有「營」標誌應用 EatSmart Logo(s) Used	請在適當的空格內加上“✓”號，可選多項。Please “✓” the appropriate box(es). <input checked="" type="checkbox"/> 蔬果之選 <input checked="" type="checkbox"/> 3 少之選 (請連同「3 少之選」菜式評估表提交) More Fruit and Vegetables 3 Less (Submitted with “3 Less Checklist”)			
食材 Ingredients	材料名稱 Name of Ingredients	分量 Quantity	材料名稱 Name of Ingredients	分量 Quantity
	青豆角 瘦免治豬肉 紅椒 蒜蓉	300 克 25 克 1 隻 適量		
調味料 Seasonings (油、鹽和糖分量必須註明清楚) (Please indicate the quantity of oil, salt and sugar used)	砂糖 菜籽油 生抽	1/2 茶匙 3 茶匙 1 茶匙	清湯 生粉水	3 湯匙 少許
烹調方法 Cooking Methods	1. 青豆角去頭尾、洗淨、切段、飛水備用。 2. 燒熱油，爆香蒜蓉、紅椒，下免治豬肉炒散。 3. 放入青豆角、生抽、砂糖及清湯，炒至熟透，埋生粉芡即可。			
本人同意本食譜作以下修改：(此欄只適用於秘書處建議要修定的內容) I agreed the following amendment of the recipe: (This column is for filling in the amendment of recipe suggested by ESR Secretariat)				
簽名 Signature : _____ 姓名 Name : _____ 職位 Post : _____ 日期 Date : _____				

「有『營』食譜」

EatSmart Recipe

For official use only:
 More fruit & vegetables 3 Less
 Satisfactory
 Suggestions for improvement (refer to feedback form)

於培訓後十個工作天內須向秘書處提交最少五款「有『營』食譜」(包括「蔬果之選」及「3少之選」,詳情見附上的「參考資料」)。(如有須要,請自行另外複印此頁。)

菜式名稱 Name of Dish	(_____人分量) (To serve _____)			
有「營」標誌應用 EatSmart Logo(s) Used	請在適當的空格內加上“√”號,可選多項。Please “√” the appropriate box(es). <input type="checkbox"/> 蔬果之選 <input type="checkbox"/> 3少之選 (請連同「3少之選」菜式評估表提交) More Fruit and Vegetables 3 Less (Submitted with “3 Less Checklist”)			
食材 Ingredients	材料名稱 Name of Ingredients	分量 Quantity	材料名稱 Name of Ingredients	分量 Quantity
調味料 Seasonings (油、鹽和糖分量必須註明清楚) (Please indicate the quantity of oil, salt and sugar used)				
烹調方法 Cooking Methods				
本人同意本食譜作以下修改：(此欄只適用於秘書處建議要修定的內容) I agreed the following amendment of the recipe: (This column is for filling in the amendment of recipe suggested by ESR Secretariat)				
簽名 Signature : _____ 姓名 Name : _____ 職位 Post : _____ 日期 Date : _____				




「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。

(如有須要，請自行另外複印此頁。)

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3. 選用非醃製的材料。	蔬菜、肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4. 選用已「出水」或低鹽分的罐頭蔬菜，如較低鹽分罐頭茄蓉。	蔬菜類	<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。	調味料	<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。	水果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
材料預備/ 烹調/ 供應模式					
7. 低脂烹調方法，如蒸、上湯浸、焯、炆、焗、少油快炒等。	材料預備/ 烹煮方法/ 供應模式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8. 預備三文治或多士等食物時，只塗上簿簿的一層或分開供應麵包塗醬。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
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。		<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  「3少之選」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： _____