



食譜製作步驟：

食譜菜式簡單描述：

如何達到「有營」

或增強免疫力的作用

「有營」食譜分享活動詳情如下(須符合以下基本條件)：

1. 要使用兩種食物或以上配搭(不計調味料)
2. 符合「低糖」、「低脂」、「低鹽」和「高纖」其中兩樣或以上的煮食原則
3. 食譜的名稱、食材、份量及煮食步驟 (可參考附件例子)
4. 簡描菜式如何達到「有營」或增強免疫力的作用
5. 附上一張清晰和不經修輯的圖片(不可抄襲)

評審準則:

由註冊營養師通過食材設計、烹調方式、營養成份選出十款最「有營」食譜。

參加辦法:

1. 親自到臨機構總部大樓九樓的綜合家庭醫療健康中心遞交表格
2. 經電郵形式 ([brian\\_tang@cfsc.org.hk](mailto:brian_tang@cfsc.org.hk)) 提交
3. 參加日期: 1/4/2020 - 4/5/2020

遞交時請附上最少一張參賽食譜的相片，相片格式為 jpg 檔！

如有任何查詢，請致電 2950 8101 聯絡註冊營養師鄧家浩先生 (Brian)，謝謝！