



香港綠色日 2019

「惜食識食」有營烹飪大賽

- 主辦機構: 環保促進會有限公司
場地贊助: 香港中華煤氣有限公司 (煤氣 Towngas)
協辦機構: 學前弱能兒童家長會
舉辦日期: 2019 年 5 月 25 日 (星期六)
舉辦時間: 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分
舉辦地點: 煤氣烹飪中心
(銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 9 樓)
截止報名: 2019 年 5 月 3 日 (星期五)

比賽簡介

環保由生活做起，當中「惜食」更是不可或缺！選用有營的食材，鼓勵珍惜食物及減少廚餘，更可以令人吃得健康，而且物盡其用，一舉多得。環保促進會將於 2019 年 5 月 25 日與學前弱能兒童家長會合作舉辦香港綠色日「惜食識食」有營烹飪大賽，透過選購和煮食過程中宣揚環保，傷健共融及構建關愛社會的理念。

參賽組別需要自行創作符合「惜食識食」有營食譜，經評審後，最後十至十二強的優秀隊伍可以晉身決賽，即席煮出菜式供評判品嚐，贏取豐富獎品及獲頒發證書。所有入圍作品亦將會結集成食譜，讓更多家庭可以分享箇中心得。有關各活動詳情，請參閱以下比賽章程及本會網站 www.greencouncil.org

歡迎復康人士及其家屬/親友參加，費用全免。如有興趣，請填妥報名表格，傳真至 2810-1998 或電郵 hkgreenday@greencouncil.org。

查詢電話：2810 1122 (李小姐)

主辦機構：



香港皇后大道中 18 號新世界大廈 1 期 703 室
電話: 2810 1122 傳真: 2810 1998 網址: www.greencouncil.org

香港綠色日「惜食識食」有營烹飪大賽

比賽 項目	對象：	復康人士(1名)及其家屬/親友(1-2名)，二至三人一組
	報名日期：	即日起至2019年5月3日
	參賽程序：	遞交「惜食識食」食譜予本會；經評選後，評審團會選出10-12組最能發揮創意烹調時令食材的隊伍；入圍隊伍將於5月25日獲邀出席決賽，並於當日即席烹調及介紹參賽菜式，供評判品嚐及評分，贏取豐富獎品。 決賽舉行地點： 煤氣烹飪中心(銅鑼灣波斯富街99號利舞臺廣場9樓)， 時間由上午9時30分至12時30分。請提前10分鐘到達登記。
	菜式：	時令健康的環保菜式(一餸一湯)/(兩餸) 4人份量，限時1小時(連材料準備及烹調)
	評分標準：	(20%)時令食材選擇 (20%)製作過程合符環保惜食原則(如份量控制、菜頭菜尾處理) (20%)味道 (20%)賣相及營養價值 (20%)合作性
	獎項：	冠軍：昂坪360娛樂套票水晶車廂來回門票4套、李錦記醬料大禮品包及面子集團精美禮品 亞軍：昂坪360娛樂套票標準車廂來回門票4套、李錦記醬料中禮品包及面子集團精美禮品 季軍：昂坪360娛樂套票標準車廂來回門票2套、李錦記醬料小禮品包及面子集團精美禮品 入圍：李錦記醬料禮品包及面子集團精美禮品
備註：	1. 所有入圍菜式將會編輯成網上食譜供市民瀏覽 2. 進入決賽之隊伍均需自備食材，賽後可憑單據獲發還材料費用，實報實銷，上限為HKD\$200。	

1. 每組只可遞交一份參賽表格。
2. 所有遞交之食譜必須全新創作。如經發現或遭相關版權擁有者檢舉並證實抄襲後，主辦機構有權保留取消抄襲者參賽資格的權利，除追回上述禮品外，參賽者須負全部法律及賠償責任，不得異議。
3. 主辦機構有權使用有關參賽者作品相片及食譜內容作宣傳及推廣用途。
4. 主辦機構有權修改活動流程，參賽者不得異議。
5. 參加者所提供的個人資料，只會用於是次活動有關事宜。
6. 香港時令食材供應可[按此](#)參考。
7. 「低碳煮食貼士」可[按此](#)參考。

主辦機構：



香港皇后大道中18號新世界大廈1期703室
電話: 2810 1122 傳真: 2810 1998 網址: www.greencouncil.org

「惜食識食」有營烹飪大賽報名表格 (共 2 頁)

參加者:

(一) 姓名 (中文) _____ (英文) _____

身份證編號(頭四個字) _____ 性別 _____ 出生日期 _____

(二) 姓名 (中文) _____ (英文) _____

身份證編號(頭四個字) _____ 性別 _____ 出生日期 _____

(三) 姓名 (中文) _____ (英文) _____

身份證編號(頭四個字) _____ 性別 _____ 出生日期 _____

聯絡人資料:

姓名 _____ 電話 _____ 電郵 _____

地址 _____

(菜式食譜請以正楷書寫，如空間不足，請用 A4 紙填寫)

(1) 菜式名稱： _____ (餸)

烹飪製法

食材及營養介紹 (中文 300 字內)

主辦機構：



香港皇后大道中 18 號新世界大廈 1 期 703 室
電話: 2810 1122 傳真: 2810 1998 網址: www.greencouncil.org

(2) 菜式名稱：_____ (湯/餸)

烹飪製法

食材及營養介紹 (中文 300 字內)

主辦機構：



香港皇后大道中 18 號新世界大廈 1 期 703 室
電話: 2810 1122 傳真: 2810 1998 網址: www.greencouncil.org