



2021/2022 年度 通告 (251)

環保活動(12)：「慧」食粉公人 - 食得有「營」·營養學家提提你 低碳食譜示範

敬啟者：

飲食是我們的日常，遇到美食時更是令人愛不釋手。但大家對於自己的日常飲食，是否吃得健康，或是選得有智慧呢？在未來兩個月的時間，學校將舉行一系列有關低碳飲食的環保活動，詳情可參閱早前發放的 214 通告。第二擊的活動將會由現職營養學家親身為大家分享兩道低碳食譜及有關低碳飲食的心得，希望各位家長和同學透過活動後能夠有所得益，並從飲食著手，展開一個既環保，又有「營」的飲食生活。現誠邀各位家長和同學一起參與，詳情如下：

日期：	25/6/2022(六)	家長和學生可提早預備相關材料(可參考附件食譜)，屆時可與 Tiffany 一起同步進行簡單煮食。
時間：	15:45-17:15	
名額：	不限	
活動形式：	以 ZOOM 形式進行，登入資料請留意稍後發放的 eClass 即時訊息	
活動內容：	親身示範兩道低碳食譜及分享低碳飲食的心得	
費用：	全免	
講者：	Tiffany Cheung，現職營養學家，喜愛與人分享烹飪心得，推廣營養資訊。她曾多次負責在社區及學校(包括:幼稚園、小學、中學及大學)推廣綠色飲食。過去 5 年間，Tiffany 舉辦超過 100 場飲食講座及工作坊，例如：在啟思幼稚園 8 間分校實行綠色飲食。此外，她更協助企業員工了解更多實踐綠色生活的方法，包括法國巴黎銀行、信和集團、KPMG 等。	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 為免浪費資源，倘 貴家長報名參加活動，敬請依時出席。 ◆ 請家長保留此通告，留意活動日期及時間。 ◆ 一系列「慧」食粉公人的環保低碳飲食活動包括講座、專家分享、工作坊/體驗活動和食譜設計比賽，如同學成功報名及出席講座和專家分享，將優先獲考慮安排參加工作坊/體驗活動；如同學參與了整個系列的環保活動，更可獲發證書或小禮物。 		

請家長鼓勵子女積極參與上述環保低碳飲食活動並於 6 月 20 日或以前簽妥電子回條。逾時簽閱回條者，校方不會接納相關申請。如有問題，歡迎致電學校 26702297 聯絡林宇輝主任或柯燕詩老師。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2022 年 6 月 16 日

余美賢 謹啟

2021/2022 年度 通告 (221) (回條)

環保活動(10)：「慧」食粉公人 - 食得有「營」。

營養學家提提你 低碳食譜示範

學生姓名：_____ ()

班 別： _____

敬覆者：

本人已知悉有關「慧」食粉公人 - 食得有「營」·營養學家提提你 低碳食譜示範活動的詳情，並 有意 / 無意參與是次環保活動。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署： _____

家長姓名： _____

聯絡電話： _____

二零二二年 月 日

*請在適當內加“√”。

負責老師：林宇輝主任、柯燕詩老師(請於6月20日或之前簽妥電子回條)

彩虹米紙卷

材料 (6 件)

越式米紙	6 片
紅椒	½ 個
紫椰菜	¼ 個
青瓜	⅓ 條
紅蘿蔔	⅓ 條
牛油果	½ 個
檬粉	適量

沾汁調味料

花生醬	2 湯匙
白醋	1 茶匙
豉油	1 茶匙
蜜糖/ 糖漿	1 茶匙
芝麻油	1 茶匙
蒜頭	1 粒
水	適量

檬粉調味料

芝麻油	適量
-----	----

製作方法：

參與活動後，屆時再發給參加。



食譜提供：



Inspire By
Tiffany

純素士多啤梨藍莓奇亞籽布甸

1 人份量

奇亞籽布甸材料

奇亞籽	2 湯匙
植物奶	120 - 150ml
雲呢拿油	1 茶匙
有機龍舌蘭草蜜/ 楓糖漿	適量(可省略)



配料 (可根據個人喜好選擇)

士多啤梨 (可切粒/片)	適量
藍莓	適量
穀麥脆脆	適量

製作方法：

參與活動後，屆時再發給參加。

食譜提供：

