



2023/2024 年度 通告 (291)

環保活動(11)：有「營」廚房 - 食譜設計比賽

敬啟者：

過去兩年本校籌辦「慧」食粉公人一系列與低碳飲食相關的活動，反應十分熱烈，學生及家長都踴躍參與其中。有見成效正面及理想，全方位學習活動組現將繼續舉辦有「營」食譜設計比賽，以健康、均衡飲食為主題，讓參賽者設計出獨一無二的食譜。此比賽希望大家能夠在日常生活中實踐綠色飲食，現誠邀各位家長和同學一起參與，詳情如下：

比賽主題：	健康、均衡飲食及低碳飲食
目的：	透過自己的日常飲食心得/過去參與低碳飲食相關的活動後，能夠把這些知識和技巧在日常生活中應用出來，然後設計一份既健康、均衡又均衡的食譜，並與大家分享成果。
對象：	全校學生及家長(親子/個人形式均可)
內容：	<ul style="list-style-type: none"> 學生以個人或親子形式遞交相關的食譜設計(可參考附件一) 如有需要，可聯絡林 SIR 或柯老師協助列印附件一。 註：附件一的格式只供參考，學生及家長可按實際需要遞交相關的食譜設計。
呈交方式：	方法一：完成後把相關的食譜設計交予班主任/林 sir/柯老師 方法二：把相關的食譜設計電郵至 eca@flps.edu.hk
呈交期限：	2024 年 6 月 25 日(星期二，下午 5:00)或之前
比賽獎項：	<ul style="list-style-type: none"> 冠軍、亞軍、季軍、優異獎 5 名、最具創意獎、最高營養價值獎、最具環保價值獎(註：獎項的數目有機會因實際參加的人數而作調整。) 以上得獎者均可獲發獎狀及禮物乙份，而相關的食譜設計將集結過去兩年的食譜設計比賽作品，並製作一本小冊子分享給全校師生，以推動低碳、健康、有「營」的飲食文化。比賽結果將於 6 月下旬透過校網公佈。
評審準則：	食材(營養、多樣化)、創意及外觀、烹調方法(節能、技巧及健康)、食譜設計意念
評審：	校內代表：余美賢校長、易晞然老師、陳倩紅老師及余應琴老師 校外代表：營養學家 Tiffany Cheung 註：五名評審為是次比賽結果保留最終決定權。
樣本參考：	以下二維碼為今年度相關的食譜設計(WORD 版)及上學年的低碳食譜獲獎作品和獲獎照片，家長可參考其參賽形式及相關的內容。
	 獲獎作品
	 獲獎照片
	 食譜設計(WORD 版)

請家長鼓勵子女積極參與上述低碳食譜設計比賽並於6月18日或以前簽妥電子回條。如有問題，歡迎致電學校 26702297 聯絡林宇輝副校或柯燕詩老師。

此致
貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢 謹啟

2024年6月11日

2023/2024 年度 通告 (XXX)(回條)

環保活動(11)：有「營」廚房 - 食譜設計比賽

學生姓名：_____ ()

班 別： _____

敬覆者：

本人已知悉有關有「營」廚房 - 食譜設計比賽的詳情，並 有意 / 無意
參與是次環保活動。

如有意參加，呈交方式：實體 電郵遞交。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署： _____

家長姓名： _____

聯絡電話： _____

二零二四年 月 日

*請在適當內加“√”。

負責老師：林宇輝副校、柯燕詩老師(請於6月18日或之前簽妥電子回條)

粉嶺公立學校
有「營」廚房 - 食譜設計比賽 參賽食譜

學生姓名：_____

班別：_____()

親子組 / 個人組

1. 菜式名稱：

2. 美食製成品(準備食材、烹調過程、完成照片各一張)

相片

相片

相片

3. 材料及份量：

4. 製作步驟：

5. 食譜意念/特色：

★可配以圖畫及填色以美化食譜，或根據以上項目及內容自備紙張進行設計☺

★完成後請於 2024 年 6 月 25 日或之前交予班主任/林 sir/柯老師或電郵至: eca@flps.edu.hk