

Our ref: TCC/SchDemo/1314-DemoForm(1)

1) <我·惜·食> 健康飲食烹飪示範

活動中包括烹飪示範及試食，並分享有關講題及烹飪比併，可招待 40 位 觀眾。
我們會因應個別要求以英語講解。

請選擇以下任何一組烹飪示範及講題，並填妥附表之申請表格(Demo Form(2))。

烹飪示範(1) - 認識五穀及優質蛋白

講題 : 討論五穀的種類及重要性、奧米加脂肪酸及蛋白質
示範菜式 : 香辣肉碎炒糙米飯
煙三文魚蛋批
粟米豆腐周打湯

烹飪示範(2) - 認識五穀及優質蛋白

講題 : 討論五穀的種類及重要性、奧米加脂肪酸及蛋白質
示範菜式 : 薯蓉肉醬批
鮮菌忌廉菠菜燴意粉
乳酪芝士凍餅

烹飪示範(3) - 五色蔬果及健康飲食

講題 : 討論素食/低碳飲食的趨勢及不同顏色蔬菜的功能
示範菜式 : 甜薯粟米腰豆沙律
意式燴雜菜長通粉
烤蔬菜茸湯

烹飪示範(4) - 健康飲食

講題 : 討論素食/低碳飲食的趨勢及不同顏色蔬菜的功能
示範菜式 : 自製木耳菜肉餃子
韓式炒粉絲
高纖摩摩喳喳

Our ref: TCC/SchDemo/1314-DemoForm(2)

<我·惜·食>健康飲食烹飪示範

申請表格

日期 Period: 1/10/2013 – 31/08/2014
 時段(可供選擇): 星期二及六 (個別日子可另作安排)
 上午 10:00 時 至 中午 12:00 時
 地點: 香港銅鑼灣波斯富街 99 號利舞臺廣場 9A
 參予人數: 最少 25 人 – 最多 40 人
 示範菜式及講題: 請參閱 (TCC/SchDem/1213-DemoForm(1))

欲參與活動，請填妥有關資料及表格。我們會應個別要求以英語講解。

*請提供一個或以上的活期日期，以方便安排。

學校名稱：

負責老師：_____

電郵地址：_____

聯絡電話：_____ 傳真號碼：_____

學校地址 School address: _____

選擇	日期 (上午 10:00–中午 12:00)	烹飪示範 1/2/3/4	備註
1			
2			
3			

請將填妥的申請表格傳真至煤氣烹飪中心 2894 8058，我們會以先到先得的次序作安排。

成功申請之學校會於 2013 年 12 月或之前收到電郵確認通知。

如有任何查詢，請致電 2576 1670 梁小姐。