參賽作品展

16份外食組、36份自煮組

東區醫院營養師 羅佩儀 15-10-2022

參賽作品 - 評審準則

- ▶食物配搭
- ▶作品創意
- ▶均衡營養
- ▶ 營養分析 (低升糖指數、低脂、低糖、高纖、碳水化合物的換算)
- ▶ 作品表達方法: 份量、材料、烹調方式、食物標籤、點餐貼士、營養 貼士

外食組參賽作品-點心

外食組_6號作品





相片描述:

中式早餐

- (1) 皮蛋瘦肉粥 1/2 (260)
- (2) 蝦餃 1粒 (37)
- (3) 燒賣 1粒 (42)
- (4) 牛肉球 1粒 (94)
- (5) 鳳爪1隻 (75)
- (6) 牛肉燒賣 1粒 (63)

總卡路里 260x1/2 +37 +42 +94 +75 +63 = 441

外食組 8號作品





外食組_9號作品



相片描述: 中式早點

- (1) 煎腸粉 約2條 [65卡1條]
- (2) 叉燒包 半個 [120卡1個]
- (3) 珍珠雞 半件 [129卡1件]
- (4) 燒賣 1粒 [62卡1粒]
- (5) 蝦餃 1粒 [41卡1粒]

總卡路里:65x2+120÷2 +129÷2+62+41=358卡

食物卡路里的資料來源 https://www.ttmssd.org/El der/Activity/08/06EH/artic le.php

- ■營養資料
- ■份量
- ■蒸點心
- 不加豉油

外食組_7號作品



相片描述:

中式早餐

- (1) 鳳爪排骨飯 1/4盅 (1152 x1/4)
- (2) 牛肉球 半粒 (94 x 1/2)
- (3) 蝦餃 1粒 (37)
- (4) 烧賣 1粒 (42)
- (5) 叉燒包 半個 (255x 1/2)

總卡路里:547







相片描述: 中式中點

- (1) 綠豆沙 1碗 148卡
- (2) 蝦餃 1粒 37卡
- (3) 燒賣 1粒 42卡
- (4) 珍珠雞 1件 129卡
- (5) 叉燒包 1個 120卡

總卡:476



- ■?碳水化合物
- 鳳爪/綠豆沙 /叉燒包

外食組參賽作品-漢堡包/熱香餅

外食組_3號作品



相片描述:

麥記早餐

- (1) 豬肉
- (2) 鬆餅 x3
- (3) 審 8
- (4) Latte 意式泡沫咖啡

總熱量:714千卡



外食組_13號作品



相片描述:

- (1) 麥當勞雖蛋漢堡包 約320卡
- (2) 維記高鈣低脂鮮牛奶 142卡

總卡路里=462kcal



註:網上找不到「雞蛋漢 堡包」的卡路里資料。 漢堡包是245kcal,一隻雞 蛋卡路里約70kcal。 因此估計 雞蛋漢堡包爲 245+70=320卡







相片描述:

麥當勞早餐

- (1) 豬柳蛋漢堡
- (2) 脆薯餅
- (3) 鮮奶咖啡 M size

共664kcal



- ■營養資料
- 低脂奶



■ 薯餅/糖漿

東區醫院營養部 15/10/2022

外食組參賽作品 - 粉麵

外食組_2號作品



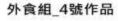
相片描述:

我買咗檸檬水.烚雞蛋.多士及雪菜肉絲通粉. 檸檬水要走糖.烚雞蛋唔洗用油煎.

多士我要走牛油.怕有反式脂肪.通粉食小小雪菜.湯就唔會飲.



- 低脂低升糖指數 通心粉
- 高蛋白質食物
- ■營養貼士







00

■ ?纖維

沒有相片描述

外食組參賽作品 - 麵包

外食組_1號作品



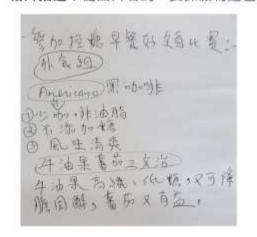
相片描述:

這個白麵包只吃了半片 青瓜,紅菜頭,西芹都是自己帶去,早餐前先食纖維

外食組 12號作品



相片描述:從圖片看到,要揀穀物麵包②





- 創意- 自備蔬菜
- 低飽和脂肪 牛油果
- 飲品不加糖
- 高纖 -蔬菜、全麥麵包

東區醫院營養部 15/10/2022

外食組參賽作品 - 麥皮

外食組_5號作品



相片描述:

輕盈早餐·精神的一天!~細 碗麥皮,少牛油方包,炒蛋!



■ 高纖 – 麥皮、水果

■ 低升糖指數 – 麥皮

■飲品不加糖

■營養貼士

外食組_15號作品



相片描述

高纖维燕麥杯‧两杯雪梨 粒‧一杯無糖奶茶。



■ 脂肪 – 牛油、炒蛋

外食組參賽作品-其他

外食組 10號作品





肥人士一定要(NO) 3件線 額肉約半隻手拿大,已經有 38Tkcsi - 所功能的编脉内 超速700kcal,加上碳硝酸 的飯蘭稻等於2曜白版,共 有440kcal。所以一碟编辑 肉酸已有近1,200kcal + 是 成年人一日所做的70%前





相片描述:

(1) 燒肉 約700卡 (2) 米線 約250卡

總卡路里 950卡











- (1) 健康飲品1杯·約250cc [瓜拉拿茶2g 7卡+ 蘆循水 0卡]
- (2) 代餐1碗 500cc [營養蛋白素25g 84卡+ 水500 ml 0卡+生果約1湯匙·大約40卡]

應卡器里(7+0+84+0+40)=131kcal 蛋白質:9g

脂肪質: 0.8g 碳水化合物:13g 钙質:160mg



- ■打包
- ■營養資料

外食組 16號作品



- 1人份單食物:
- (1) 炸雞翼 x2
- (2) 青口 x4
- (3) 海鲜意大利飯 x1/3
- (4) 餐包1件
- (5) 青水
- ◎1/3 食物打包



- 高脂肪 燒肉、炸雞翼
- ■?營養代餐

自煮組參賽作品 - 麥皮

自煮組_6號作品

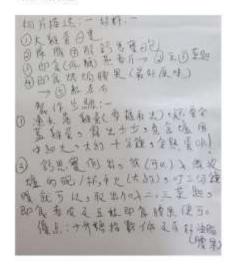
相片描述:麥片一碗、水煮蛋一隻、奶粉四匙



自煮組 19號作品



相片描述:



自煮組_8號作品



相片描述:6匙麥皮+無糖豆奶

自煮組_27號作品

相片描述:

早餐食物包括:生青椒半隻,生番咖一個,煲蛋一隻, 煲薯仔連皮,塗上黑芝廳醬吃,半碗桂格即食燕麥片, 用半脂肪牛奶浸軟吃,飲半杯脫脂牛奶加熱水





- 高纖 麥皮、蔬菜
- 低升糖指數 麥皮
- 高蛋白質食物
- 低飽和脂肪 果仁
- 食物份量、製作方法



■ 薯仔?碳水化合物

自煮組參賽作品 - 麥皮 + 麵包

自煮組 18號作品



相片描述:

咖啡麥皮:方便 快捷

麥皮4匙

咖啡1匙

奶粉3匙

方包1片

自煮組_23號作品



麥片,麥包,鲜奶及藍梅還有雞蛋



自煮組 25號作品

相片描述:

無糖咖啡加7匙羹麥皮,合桃面包一塊



自煮組 28號作品

相片描述:

黑芝麻奶香蒸餐片、栗米青红棚南瓜牛奶全面排包

1. 思芝麻奶香蒸安/

做法:快勢燕麥片45g+黑芝轟粉1湯匙+液水500ml 浸泡2-3分鐘後鲜勻 再加發培加營素1.5湯匙 拌勻即成

2.票米青紅根南瓜牛奶全面核包

材料: 牛奶全蛋排包2片 南瓜粒150g 青紅椒粒各1/4個 黑米粒20g 树法: 1.南瓜洗淨去皮及瓜瓤 切粒 清蒸15分鐘, 2.青紅椒洗淨切粒 烛水30 熱

3.要米粒焯水煮熟

4.將2月排包平鋪在碟上再均匀鋪上兩瓜粒 青紅眼粒 最後葉米粒即成。 吃時可需1月排包對顏包著餡料 味道樂得多層次 有兩瓜甜味 青紅椒麥維 葉米撒甜 還有種包軟錦槭。

温馨提示: 南瓜籽可洗淨後焯水10分鐘 隔去水份流乾後放人雲礦 即吃到 取出 可作零食

颜色配搭 有铅红黄雄等使人食指大動 更混三尺 營養均衡 包含熱量 維他命 蛋白質 礦物質 低脂基罐及膳食罐罐等多元化的食物



- 高纖低升糖指數 麥皮
- 麥皮 + 咖啡
- 高蛋白質食物
- 食物份量、製作方法



- 麵包?碳水化合物
- ▪營養奶

自煮組參賽作品 - 麥皮 + 水果/蔬菜

自煮組 5號作品

學報名稱:開心能費的會 原講時間:5分攤

村科 : 清水 20ml · 豆的一直 250ml · 世界華片 50 向 · 爾省一集 · 羅花仔 6 均 推进 : 押消水及型奶膏消 · 鄉中米加入華州青 3 分離 · 加入维白 30 秒 · 灣較富壽 · 雅中維治火 · 起除放入華田仔 · 用碳基比。





関心所重和研

煮組_35號作品







- (1) 即沖無麥粥一包 30g [113kcal per 30g]
- (2) 親脂奶一盒 約142卡 加人燕麥粥 (3) 牛油果一個 約240 kcal

總卡路里: 113+142+240 = 495kcal



- 高纖 水果/蔬菜
- ■麥皮粥
- 高蛋白質食物
- 食物份量、營養資料

自煮組_17號作品





自煮組_36號作品

(1) 即沖燕麥粥一包 30g [113kcal per 30g]

関心技術的研

295 +18.00

5.90

35 %

29 地

4 集肉

5.8

55 保

12 無双

1 東京 012 東京

74.6 英

商店一隻

72 卡助想

63 %

45 班

210 新先

排世命A

812,D.£

多模學物質

Omega-3

DESIGN

亚的一直 250ml 伊斯斯州 50 克

117.5 卡助里

9.95

85.50

425 察市

2.5 Ithm

*景景有符:

车标准算

100.00

据水化合物

据性原 D

额价值据

排放命 81

23: "香港營商標業及網上資料

(2) 雞蛋一隻 70 kcal

相片描述:

- (3) 蘋果一個 約100 kcal
- 總卡路里: 113+70+100 = 283kcal



- 1)小硫無糖要皮 2)一片白制減糖、減鹽、橄欖油取代牛
- 3)紅葱頭切碎炒火壓粒鐵蛋。一片火服 加一個雞蛋。再加一個蛋白。無鹽以胡椒 粉訓味。

4)八粒藍莓加五粒小醬茄



■ 水果?碳水化合物

日常毎天朝九晩三到日托中心・毎日在家的早餐如上し

自煮組參賽作品 - 早餐穀物片/粟米片/餅乾

自煮組 14號作品





相片描述:

- (1) 粟米片50g [373kcal per 100g]
- (2) 無糖糖豆漿 [43kcal per 100ml, 236ml]
- (3) 香蕉一隻 172g [88.7kcal per 100g]

總卡路里442kcal

自煮組 16號作品







相片描述:

- (1) 希臘乳酪 約133g [88kcal per 100g]
- (2) 早餐穀物片(muesli) 約100g
- [373kcal per 100g]
- (3) 齋鲱一杯

總卡路里: 118+373+0 = 491kcal



- 高纖 水果
- 高蛋白質食物
- 食物份量、營養標籤

自煮組_21號作品



相片描述:

- (1) 餅乾toasted chip 約28g 12片 [130kcal per 28g]
- (2) 芝士3片
- [309kcal per 100g, net weight 200g, 10月]
- (3) 雞蛋2隻 140卡
- (4) 清茶1杯

總卡路里130 +186 +140 =456kcal





相片描述:

- (1) 粟米片Yellow Chip 50g [130kcal per 28g]
- (2) 無糖豆漿
- [43kcal per 100ml, 236ml]
- (3) 香蕉一隻 150g [88.7kcal per 100g]

總卡路里233 +101 +133 =467kcal





- ?高脂/高糖 粟米片 /早餐穀物片/餅乾
- 高鹽 芝士

自煮組參賽作品 - 粉麵

自煮組 3號作品



相片描述:

無糖豆漿, 給雞蛋, 車厘茄, 紅腰豆, 西蘭花, 麥包一塊, 菜心牛肉通心粉

豆漿用無糖,减小糖份吸收,

西蘭花我用蒸煮方法.

紅腰豆因為用確頭所以我會用水浸泡一下去除佢 哟顖份.食落無咁咸.

牛肉通粉加咗啲菜心,咁樣可以食多啲菜,多啲纖維 補充:車厘茄有大量維他命c

自煮組 4號作品



煮法好简單:

蒸西蘭花同時烚蛋 因為西蘭花蒸5分鐘就可以,而雞蛋給6 分鐘左右,因我較喜歡流心蛋!西蘭花 無用調味

我嘅早餐有車厘茄·蒸西蘭花·烚雞蛋 納豆、麥包一塊、及菜心牛肉通心粉 加多個乳酪,及一杯無糖檸檬水

所以煮嘅時間·都好方便 乳酪係低脂乳酪 檸檬水係無添加糖

自煮組 13號作品





相片描述:

杯麺淨重192g · 每100g 有301千卡 · 一個大杯麵 · 卡路里計算:301x192/100 = 578千卡。

自煮組 34號作品

相片描述: 肉粒灼麵, 西蘭花, 奶粉。

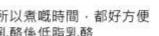




- 高纖 蔬菜/納豆
- 高蛋白質食物
- 低脂低升糖指數 通心粉
- 食物份量、營養資 料



■ 高脂 - 杯麵





自煮組參賽作品 - 麵包

自煮組 10號作品





(i) 類包 2片 98千年 (i) 競車 1隻 70千千 (4) 芝土1片 62千十 (4) 並計23旬景 1帯並 108千十 N) 類財 1新 0千十

风震生器型 = 338% 生

(1) 報刊 採用了確認的的報 標點还明在100年月22年7年,在 品別報130年,但如何有20月報也 用月報12数年日 229 x 430/100 x 20 x 49千 F

育物 根据注明和100世内309千 区、青缸还至200世 新四京有10片。 新片芝士藝養母 309 x 200/100 + 10 = 62 T #

食物 相關注明 包聚食用份量=1份。每份食用价量与 547 干 6、1端的可做 5苯酰胺胺的 拓升珍如原。 每苯酰胺放升炒每条酶量G=108干卡

自煮組 1號作品





相片描述:

1. 青瓜, 2. 矮瓜, 3. 苦瓜, 4. 西蘭花, 5. 洋蔥, 6. 白草菇, 7. 雞蛋, 8. 雞胸肉, 9. 全麥麵包, 10. 牛油果, 11. 黑咖啡

自煮組 12號作品



而家議會依份早餐原因就係有菜稅有肉收有咖啡啦 同埋有啲肉原因就增加我體能

自煮組 2號作品



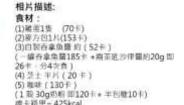
相片描述:

嘉樂早餐!

這個早餐營養價值高又容易煮 開心快樂的一天由早餐開始吧!◎













自煮組 11號作品



相片描述: 辞觀取靈早餐 (迷你法包配蛋沙律加一杯磨啡) 雞蛋富蛋白質 : 法包澱粉質補給能 量,際啡提神醒腦」撐起一天的工作



- 高纖 麥包/蔬菜/水果
- 高蛋白質食物
- 低脂芝士/奶
- 食物份量、營養資料



■ ? 高脂 - 沙律醬

自煮組參賽作品 - 薯仔/番薯

自煮組_26號作品

相片描述:

有小蕃薯.毛豆.無糖高鈣奶.小蕃茄和小蘋果。



自煮組_9號作品

	765	# # () in a long distribution products	
*****	80	BISSING BISBROOM- and him regerators BISBROOM-MINISBROOM- (level prints, collect letter) one, notices stall (MINISBROOM-201) (MINISBROOM-201)	
****	0		
86.			
	W 100	DERDICTION AND	
	10	STERMA	
**	81	***	
	**		
ARREST			
818		349	
B15.5%	100	34.71	
		8/9	
8166		4.0	
		1.00	
**			
****		1.09	
91	0		

相片描述: 蕃薯2隻only②

食物資料:

(1) 蕃薯重量: 102g + 145g = 247g

(2) 透過食物安全中心的「食物營養搜索器」蕃薯每100克有90千卡·即

247g 有 222卡路里 ·



■ 高纖 – 番薯/蔬菜

■ 營養資料

自煮組 7號作品

相片描述: 我嘅自煮早餐有蔬菜、蘋果薯仔沙律、蕃茄、腸仔、雞蛋及無糖咖啡。







■ 高蛋白質食物

■ ? 高脂 - 香陽

■食物份量

自煮組參賽作品-其他

自煮組 15號作品



自煮組 24號作品



相片描述:

乳酪 140g (125 x 140/100=175kcal)

藍莓 40g (57.4 x 40/100 = 23kcal)

香蕉 1隻 約150g (88.7 x 150/100= 133kcal)

總卡路里=331卡路里



相片描述:

烚蛋牛油果



- 高纖 水果
- 低飽和脂肪 牛油果
- 高蛋白質食物
- ■營養資料



■ ?碳水化合物

自煮組參賽作品

自煮組_32號作品

沒都後數四種 / 斯地古7507下 - 所以我認為四数數是確心我的健康學報 -

意要得到日的早餐的内容,其里都可以翻译的互称更强的;他们:如果里日的客物研的数次日报6·根本的基件。目前可以毛索调整效应,他也可以放弃 **拥约定理、加以不由两位上价水及研究了、影響、是一個早期的不由於理了**

日常根據水器:每一日新遊園記錄於時報、每一個新遊先达號、五遊談正讀儀述



衛性: 観水13鬼 型士: 熱量32kcal · 華水3克 · 蛋白質4.7克 · 糖3克 芝士是獲買的蛋白質來源。

製器がMical・最水1.1水・蛋白質11水 **被指定光型的接背蛋白質,向多樣接他奇,如:药、钾、槟、...,是非常好的**

簡単16kcal・磁水3.5克・機械1.7克 英級有資訊设防,可以降低端原因,製造自營弹性。紅線有利能域好的功識 最高:美程線有钙、罐、蒸粉含ACL、等,是比球有益的超级器。

無種填稿+15克保機切扱 数量66kcal - 福水9克 - 第白質 - 機様1.3克

株註:整装足29.8的碳水化会物,是安合爆的碳水化会物份量,而且生吃精 真瘤應該可以更加好物值從其中的條他也ACE、換架和音念字符的飲食模式

治存受保息でナーフ土建泉産賃留白貨、多約、向也変小心験、要提展日ご

自煮組_31號作品

我需要的态度,都然在2.50/下,所以我認知因於新港港分級的總數學報。

放展等级日的李戴的内容,将曾数写以童团地区和歌苑的。例如:如果夏日的新物籍的硕大四部分却夏日童符·目哲与以李金雅的故意。例如可以此等 株的正確、面對不會所以上較大及幾句了、於意、於一個單個則不會超模了!

· 日本研究方面:每一日的重量左约这样看,每一般的意见这样。及这些还像自己



metating。亞爾科·用無關互動使來吃 務署686cal、資水13克-爆炸1.9克 | +7亞森村、海環接更加資産。

也至了南兴士要維維,這是英雄無知難終:草蟹41kcal-編末6克

が四年日:(大亨道) 町屋240cm・根本5兆 四年日世北郊町が樹物蛋白質及多権籍・可以解散数止血器編升。

新華10kmi: 華水1点

無難生否力后+体集各仁的: (240ml) 数量20kcml・薪水2向 古に約子間・県和高色・京有種始かE・

5日的雌椒水差30.1克 - 更是会体的碳水化合物份量。其中亦有也字景所包 プロリー・マー 東の東京を受ける。 の内閣等(生産等)・四年で展覧・ 自的会替: 坊・佐・屋の製造を設度。 の内閣等(生産等)・四年で展覧・ 但因為セラを組ま、外に管轄的が製造が展一下・今間、加入了登録料・区 高機・有効能感難回野足行対血圧血難・분升次好的食材・健議栄収・返差

自煮組 29號作品

相片描述: 1. 作品名稱:

紫薯菜麥熱香餅(少量糖漿)配有機車理盐及葡萄 + 肉桂雞果香雞麵果奶

(A) 紫薯40g, (B) 燕麥10g, (C) 水60g, (D) 牛奶100g, (E) 雞蛋20g及(F) 班號

加拿結果一個、香蕉半條、糖果5粒、牛奶120毫升、並羅上玉柱粉作裝

3. 烹調方式:

3.1 熱香餅

紫蘭可預先蒸熟再壓爛 · 先把材料(A)至(D)慢煮 · 树為放凉後再混合(E) 和(F)、讓趙輝起他10分鐘。以中慘火前至出現氣泡後。再前一分鐘才反 轉另一面多煎一分罐

3.2 飲料

以攪拌器高速打20秒

食物及飲料均採用高钙低脂解牛奶,及全無流加糖製作

自煮組 30號作品

含酮准整点键。能够在7.S以下,所以我就为否则能重编合物的健康早期。

亲着得与2的学期的内容,其是都可以整定过互相配定的;例如;如果第3的前的现代如果已经给相看分量符,并却可以考虑解析就是,例如可以创意 **确约亚曼、新哲不會所以上提出原籍分子、斯德、第一個年級性不會影響了**

日常相様方面:每一日都會關定別改革費,每一種創造先改業,及復合已經過过。



編練;根據「飲食金字塔」的元素-塩一葡萄卉常均衡的甲膏配

自煮組 33號作品

我看来跑去棒。都站在7.501下,所以我認為巴斯斯是國法外的確實學權。

有董事等日的早餐的内容,其實都可以實活地互相配理的;例如:如果當日的穀物類的結束已經还相當位置時,此為可以者會議則如因:例如可以對無 維的亞爾,新和不會用加上請求另籍的了一面應,那一個學報和不會結構了

日常相逢为面,然一日都需要求的沙中间。然一直如果大沙兰、五年立口情境沙



内片也定量解的蛋白素,专到要应更加好等,而且可以包肋角板直瘫的上升。

整個78kcal、電水1.1点、蛋白質13克

能量20kcal·福水2克·糖1.4克

青店有種他島CRE,在可以確立自轉,而且生吃利店可以更好地吸收機会会 CBF, 更素維充水份。

品的、粉香酱石制物:

9日的護衛水至30.1克,是我会議的資水化会物份量,當中你有「飲食金手 · 所包含的合物: 则· 篇· 解盼算是全脏物 · 亦有練葉(生青嶺) · 聚亚 **安德**莉我们的水溶及亦水溶性燥暖、有防毒低解因蝉、及模即健康:在最近 安建中加了应内片、更贴在定应槽:我边路是健康的一份学数。

■ 低升糖指數、低脂、低 糖、高纖、碳水化合物 的換算

■食物份量、製作方法、 營養資料

