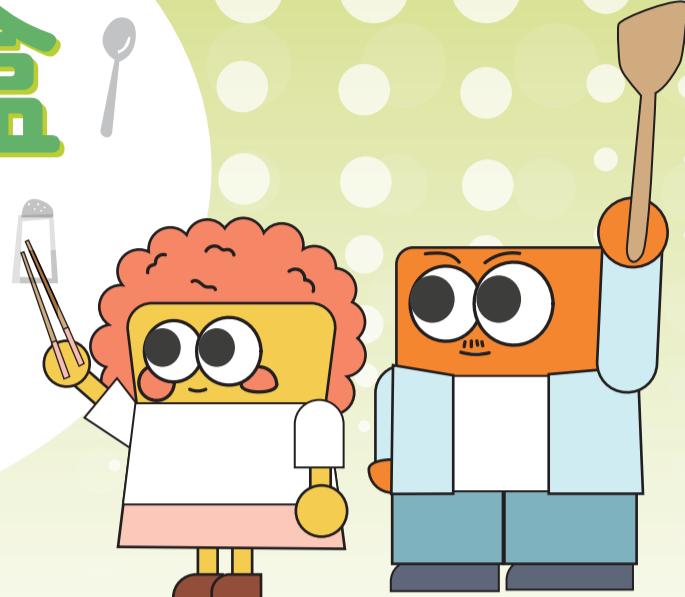




# 健康321! 親子午餐盒 設計比賽

2025



為推廣「健康午膳321」的概念，  
本中心現舉辦「健康321!親子午餐盒設計比賽2025」，  
鼓勵親子共同設計色香味俱全健康的午餐盒

## 獎品

亞軍(一位)

IRIS OHYAMA - LTC-01  
低溫慢煮棒一支  
及  
獎座

優異獎(三位)



Nidouillet 多功能電蒸爐一部  
及  
獎狀

冠軍(一位)

Smartech SO-2100 Intelligent Chef  
3合1健康蒸烤焗爐一部  
及  
獎座



季軍(一位)

Thermos 可拆手柄廚具明火專用  
5件套裝  
及  
獎座



『最hit菜式獎』(一位)



Deer DB8600 至叻手提攪拌機  
及  
獎狀

所有參賽隊伍均獲  
精美禮物乙份 及  
參與獎狀



## 參賽 方法

- 參加費用全免
- 參加表格可於黃大仙地區康健中心及各分中心領取或  
於網站<https://www.wtsdhc.org.hk/> 下載
- 截止報名日期：2025年2月21日



詳情請掃描  
QR CODE



## 健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025 比賽章程

### (一) 引言

為推廣「健康午膳 321」的概念，黃大仙地區康健中心現舉辦「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」，鼓勵親子共同設計色香味俱全的午餐盒。

### (二) 目的

- 推廣「健康午膳 321」概念——一個午膳餐盒應包含 3 份穀物類、2 份蔬菜類、1 份肉、魚、蛋或代替品。
- 鼓勵親子在家烹調健康菜式，減少外出用膳，並增進親子關係。
- 提升小學生對健康飲食的知識，改善學童肥胖問題。

### (三) 主辦機構

黃大仙地區康健中心（下稱本中心）

### (四) 對象

現正於香港就讀小學的小學生及其家長組成參賽隊伍

### (五) 參賽作品規格

- 每隊參賽隊伍只可遞交一份食譜作品，有關內容需填寫於本中心提供的「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」參加表格上。
- 參賽隊伍須以繪畫或拼貼方式展示菜式。
- 參賽隊伍可自行設計菜式的陳列方式，但請避免太多的裝飾，所有配菜及裝飾品均須為已煮熟的可食用材料。

### (六) 參賽方法

- 參加費用全免
- 參加表格可於黃大仙地區康健中心及各分中心（各中心地址：<https://www.wtsdhc.org.hk/page/centre>）領取或於網站 <https://www.wtsdhc.org.hk/> 下載。
- 參賽隊伍請填妥「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」參加表格，然後以下列方式繳交，信封面或電郵主旨請註明「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」。：

(一) 親自遞交或

(二) 郵寄至鑽石山啟鑽苑啟鑽商場 2 樓黃大仙地區康健中心營養隊收或

(三) 電郵至 [wtsdhc@skhwc.org.hk](mailto:wtsdhc@skhwc.org.hk)

- 截止報名日期：2025 年 2 月 21 日

## (七) 評判團及網上投票

比賽共分三個階段進行。

### 第一階段（初賽）

- 本中心註冊營養師將組成評判團，為參賽菜式進行評分。
- 評判團將根據參賽隊伍提供的食譜及菜式圖像評選，最高分數的 6 道菜式將進入第三階段的總決賽。入圍的參賽隊伍將於 2025 年 4 月 7 日收到入圍通知。評審標準如下。

|                | 評審標準   | 比重  |
|----------------|--|-----|
| 健康午膳 321       | 符合「健康午膳 321」準則                               | 35% |
| 營養要求           | 菜式包含的營養素 及 是否符合健康飲食標準，如：低油鹽<br>糖、高纖維等等       | 25% |
| 烹調技巧 及符合<br>預算 | 健康的烹飪方法及技巧，並能實際用於日常製作 及 總食材支<br>出不超過港幣 100 元 | 25% |
| 創意             | 如：菜式及食譜的設計、擺盤                                | 15% |

- 最高分數的 20 道菜式亦會進入第二階段的網上公眾投票。

### 第二階段（網上投票）

- 於 2025 年 3 月 1 日至 3 月 31 日，最高分數的 20 道菜式食譜及菜式圖像將上傳至本中心社  
交媒體，最多人讚好的菜式將獲得「最 hit 菜式獎」。

### 第三階段（總決賽）

- 於 2025 年 4 月 26 日，舉辦「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」決賽，入圍隊伍將受  
邀至本中心，即席烹調參賽菜式。
- 如入圍隊伍未能出席決賽，將按分數安排後補隊伍。
- 決賽當日，本中心只會提供基本調味料，入圍隊伍需自行預備烹調決賽菜式的食材。本中心  
將提供上限港幣 100 元的補貼，實報實銷，請保留收據。
- 關於收據和選購物資的注意事項，無論是電腦單據或手寫的單據，\*必須列明\*以下項目，方  
為有效的收據，當中包括：
  1. 所購買物資的項目/名稱
  2. 公司名稱 / 蓋印和購買日期
  3. 必須以現金支付
  4. 不能以商店會員身份購物如收據資料不全，有關費用恕不發還，懇請見諒。
- 入圍菜式必須以本中心提供的標準碗碟盛載。
- 評判團將評分選中最佳菜式，最後按分數定出比賽的冠、亞、季軍及優異獎。
- 若票數相同，將以第一階段評選的得分決定勝出的菜式。
- 比賽結果將於即日公布，屆時本中心將舉辦頒獎典禮。

## (八) 獎項

- 所有參賽隊伍將會獲得參與獎狀。
- 網上公眾投票中，最多人讚好的菜式將獲得「最 hit 菜式獎」。
- 於第二階段，將按評判團的票數定出比賽的冠、亞、季軍及三組優異獎。

|                     | 獎品  |
|---------------------|---|
| 冠軍（一位）              | SmartechSO-2100 Intelligent Chef 3 合 1 健康蒸烤焗爐一部 及<br>獎座 |
| 亞軍（一位）              | IRIS OHYAMA - LTC-01 低溫慢煮棒一支 及獎座                        |
| 季軍（一位）              | Thermos 可拆手柄廚具明火專用 5 件套裝 及 奬座                           |
| 優異獎（三位）             | Nidouillet 多功能電蒸爐一部 及 奬狀                                |
| 「最 hit 菜式獎」<br>(一位) | Deer DB8600 至叻手提攪拌機及 奬狀                                 |
| 所有參賽隊伍              | 精美禮物乙份 及 參與獎狀   |

## (九) 時間表

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| 2025 年 2 月 21 日 | 「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」截止報名         |
| 2025 年 3 月 1 日  | 網上公眾投票開始                            |
| 2025 年 3 月 31 日 | 網上公眾投票結束                            |
| 2025 年 4 月 7 日  | 公布入圍菜式，入圍參賽隊伍將收到通知                  |
| 2025 年 4 月 26 日 | 「健康 321！親子午餐盒設計比賽 2025」決賽 及<br>頒獎典禮 |

## (十) 參賽條款及細則

- 每隊參賽隊伍只可遞交參賽菜式一次，否則將被取消資格。
- 參賽菜式一經遞交，均不能再更改任何材料、調味料、分量及烹調方法。
- 本中心有權任何時候拒絕任何不遵守比賽規則的參賽隊伍參賽。
- 如以電郵呈交，參賽隊伍須確保遞交之參加表格檔案並無任何保安及病毒問題，如發現檔案存有病毒，將被取消參賽資格。
- 參賽隊伍須為所提交的參賽菜式的繪畫／拼貼作品的版權所有者。
- 參賽隊伍須清楚並同意所有遞交的參賽菜式繪畫或拼貼作品，其知識產權將歸於本中心所有。本中心有權將有關的參賽菜式作品描述及參賽隊伍資料以任何媒體形式展覽、出版、宣傳或作非牟利用途，包括上載至本中心的社交平台和網站。
- 任何因電腦、網絡等技術問題而引致參賽隊伍所遞交的資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識等情況，本中心概不負責。
- 本中心的員工以及參與籌辦比賽的人士不得參賽。
- 如以電郵方式遞交參加表格和參賽菜式作品，接收時間將以本中心電腦系統顯示的時間為準；如以郵寄方式遞交，則以郵戳日期為準，逾期遞交的參加表格和參賽菜式作品恕不受理。

10. 投票之最終結果以本中心伺服器的紀錄為準。如發現有任何欺騙、駭客、空號或假帳戶、或其它非法行為破壞活動規則或異常之投票，本中心有權取消該參賽隊伍的資格。
11. 本中心將保留一切比賽活動中之最終決定權，包括演繹、更改、取消或暫停此活動的條款及細則、獎項及其他安排，而不需另行通知。
12. 本中心將保留活動及比賽結果的最終決定權，參賽隊伍不得對比賽結果提出異議。
13. 參賽隊伍一旦遞交菜式參賽，則相等於接納所有的條款及細則，如本中心相信有任何違反此活動的相關條款及細則的行為，本中心將保留隨時取消其參賽及獲獎資格的權利，是次比賽亦不設任何上訴機制。

如有查詢，請與本中心聯絡。（電話號碼：3611 9669，電郵：[wtsdhc@skhwc.org.hk](mailto:wtsdhc@skhwc.org.hk)



營運機構  
Operator 香港聖公會福利協會  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

### 黃大仙地區康健中心健康餐盒設計比賽表格

參加者姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

菜式名稱：\_\_\_\_\_

請告訴我們，您所構思的餐盒，是如何的符合健康原則：

請繪畫或拼貼出你的構思：

材料及調味料

用量

做法