

姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

加工陷阱大發現 工作紙

指示：日常的餐膳多會混合新鮮和加工的材料。試從以下餐單圈出你認為屬於經過多重加工的材料，然後撇除個人口味因素，單從健康角度，選出每日一種含有最少加工食物的餐款，並將代表的字母填入「天然之選」方格內。

星期	A 餐	B 餐	C 餐	天然之選
一	金菇波波 火腿腸飯	吉列炸豬扒飯 配橙味飲品	黑椒牛柳絲 炆米線	
二	照燒蘑菇 牛肉飯	午餐肉 香腸飯	鮮菇蟹柳 肉丸米線	
三	意式燴雜菜 雞絲意粉	粟米魚柳 漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 配 雞肉雲吞	
四	鹹魚肉餅飯	鮮茄薯仔 豬扒飯	梅菜蒸豬肉飯 配鹹蛋	
五	南瓜汁魚塊 紅米飯	獅子狗魚蛋拼 燒雞肉串飯	珍寶腸熱狗 配 粟米薯茸	

只要你多留意，便可在日常生活中發現加工食物的蹤影，例如快餐店、食肆、超市和小食店。如果可以選擇，就為健康着想，多選天然的材料！

加工陷阱大發現

(答案)

星期	A 餐	B 餐	C 餐	天然之選
一	金菇波波 火腿腸飯	吉列炸豬扒飯 配橙味飲品	黑椒牛柳絲 炆米線	C (以新鮮材料為主，而且油分較少。)
二	照燒蘑菇 牛肉飯	午餐肉 香腸飯	鮮菇蟹柳 肉丸米線	A (材料天然，油分較少。)
三	意式燴雜菜 雞絲意粉	粟米魚柳 漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅 配 雞肉雲吞	A (材料天然，而且含有較多蔬菜，油分亦較少。)
四	鹹魚肉餅飯	鮮茄薯仔 豬扒飯	梅菜蒸豬肉飯 配鹹蛋	B (材料天然，而且含有較多蔬菜，油分亦較少。)
五	南瓜汁魚塊 紅米飯	獅子狗魚蛋拼 燒雞肉串飯	珍寶腸熱狗 配 粟米薯茸	A (材料健康，而且含有較多纖維素。)