

# Q: 吃素會不會 營養不足?



帆船營養師劉子欣

A: 當然不會! 每一餐肉類的份量約佔全部食物的六分之一。

以9-12歲的學生為例, 他們每餐約需45-60克(即1.5-2個乒乓球般大小)的肉類。即使不吃肉, 我們亦能輕易地從其他食物吸收所需的營養, 看看以下例子你便更易明白:

 1 隻全雞蛋或 2 隻雞蛋白 1 個乒乓球般 大小的肉類	 1.5 片低脂芝士 1/3 磚硬豆腐	 4 平湯匙熟黃豆
相等於		

※資料來源: 衛生署學生健康服務

## 獎勵計劃

### 參加辦法

學生只需在2012年11月至2013年6月期間, 於所有星期一訂購素食餐款便有機會獲得

- 由煤氣公司贊助的「小廚神廚藝訓練班」學額
- 由世紀創意科技有限公司送出"Bodhi & Friends"精美文具套裝及"Bodhi思維啓發系列"圖書一本
- Green Monday 美食嘉年華入場資格
- Green Monday 名人大使親筆簽名T-shirt

詳情稍後公佈。  
名額有限。

Green Monday及帆船飲食管理有限公司保留最終決定權。

green  
monday

無緣不歡星期一  
baby steps to go green

# 校園午餐計劃



社企Green Monday鼓勵每星期一不吃肉, 為環保為健康踏出簡單一步。Green Monday的合作伙伴包括大型連鎖餐廳、酒店、咖啡店、醫院及大型企業等。

今個學年, Green Monday 與一直著重環保與健康飲食的帆船飲食管理有限公司及紅樹林食物部管理有限公司合作, 正式展開「無緣不歡星期一校園午餐計劃」。由11月開始, 逢星期一推出無肉午餐選擇, 全部由營養師設計, 既可支持環保, 又有益健康。

「無緣不歡星期一校園午餐計劃」已於10月8日在香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學舉行啓動禮, 當天親身到場支持此計劃的有來自不同學校的代表和名人, 包括民政事務局副局长許曉暉女士、Green Monday執行總監貝兒小姐等。



如欲查詢此計劃之詳情, 歡迎致電帆船客戶服務熱線: 2470-9015

green  
monday  
大使  
話你知



陳貝兒

「很多古今名人, 包括蘋果教主喬布斯、大科學家牛頓、愛因斯坦、發明家愛迪生都是素食者。」



趙增熹

「吃素讓孩子的身體更健康, 尤其注意力和集中力都大大提升。」



陳豪

「外國研究指, 蔬果含有各類豐富的營養, 可增進孩子的腦力。」



丁子高

「如果全港700萬人每星期茹素一天, 全年二氧化碳減排量相等於減少8萬6千輛車。」



SAILING BOAT CATERING MANAGEMENT LTD  
帆船飲食管理有限公司



Mangrove Tuck Shop  
紅樹林食物部管理有限公司

更多綠色主意

f GreenMondayHK

www.greenmonday.org.hk