

封面故事



丹尼明白到午膳供應商除了向學童供應優質的午膳，亦應肩負起培養學童正確價值觀的使命，全程照料學童身心發展。因此，我們決定由自身做起，為學童即日新鮮製作營養午餐同時樹立好榜樣，致力履行社會責任並持續支持環保活動、積極回饋社會。

能夠幫人・你的福氣

我們連續2年獲得「貼心企業」及連續5年獲得「商界展關懷」的嘉許，彰顯對社會的貢獻，繼續為學校、家長及學生提供貼心的服務。今年丹尼更有幸成為《築福香港》的獨家午膳餐盒贊助商。《築福香港》是為期半年的全港性大型項目，透過各界自發舉辦不同活動，推動全民參與扶貧工作，為弱勢社群提供支援。活動不但可發揮創意，而且透過正能量的態度宣揚「扶助弱勢、守望相助」的精神，各社會傳達「能夠幫人・您的福氣」的訊息。

小飯盒・送溫暖



取諸社會，用諸社會

大家知道丹尼有退餐服務嗎？而退餐後的餐盒又會怎樣處理呢？丹尼多年來支持聖雅各福群會的「食物銀行」，透過他們的服務將退餐送到有需要的人手上。要是各位同學不幸生病，可致電丹尼的服務部要求退餐。退餐後的餐盒會被送到食物銀行。讓有需要的人可免費享用到丹尼的營養午餐餐盒。我們本著「取諸社會，用諸社會」的精神，希望一個小小的餐盒可以為他人帶來無限溫暖。所以各位要善用丹尼的退餐服務，有需要時可致電丹尼服務部(2759 8251)退餐。希望大家珍惜食物、學懂分享。

立即上網緊貼丹尼和Ginger Cats 的最新動態！丹尼已在Facebook 和Youtube上申請了account。各式各樣的資訊會不時於以上平台上載！大家密切留意。另外，丹尼的網站已以重新面貌跟大家見面，歡迎大家在網上訂閱我們的季刊及資料。



Web page
<https://www.dannycatering.com>



Facebook
<https://www.facebook.com/DannyCatering>



Youtube
<http://www.youtube.com/user/DannyCateringChannel>



健康熱話

剛過去的端午節假期大家都留下了甚麼難忘的回憶呢？愛健康的Ginger Cats 也跟大家一樣過了一個開心的假期，不過這個假期裡牠們讀過一則新聞，卻令牠們十分擔憂，說"炒菜會致癌"，每天都會吃3份蔬菜的Ginger Cats 都很擔心："以後都不能吃菜了嗎？" 讓我們一起來看看到底發生了甚麼事吧！

"炒菜會致癌"這個說法來自食物安全中心發表的一項研究。研究表示"兇手"叫"丙烯酰胺" (acrylamide)，是一種會致癌的物質，長期食用會增加患癌的風險。丙烯酰胺在食物的高溫烹煮過程中有機會自然產生，以往多發現在炸薯條、薯片等高溫處理的食物中，這一次則在炒的蔬菜裡發現。暫時人們只知道它的存在及害處，但為何會產生還不太清楚。

蔬菜本身含有多種維他命及礦物質，更是我們膳食纖維的重要來源，幫助我們維持身體機能及暢通腸道，是健康不可缺的食物。那我們該如何做呢？研究顯示只有經過油炒的蔬菜才會產生丙烯酰胺，炆菜則不會。我們以後可多用炆的形式烹煮蔬菜，也可以加入一些天然調味料烹調，如加入蒜頭變成蒜子浸時蔬，把炆菜變得更美味。炒菜的話先炆一炆再炒，縮短炒的時間便可減低丙烯酰胺的形成。只要留意烹調方法，我們以後仍然可以繼續吃到美味又健康的蔬菜喔！

炒菜會致癌？



"兇手"
就是
"丙烯酰胺"！

每天都要東奔西跑的不停補習做補充準備測驗考試真的好辛苦呀！可不可以休息一下呀？

要好好的準備測驗考試才行。每天的補習和讀書都是為了你的將來呀。千萬要好好的給我考個好成績出來！

邊學邊玩 學習更輕鬆

其實每天的補習和溫書對家長和學生來說都是一個很大的壓力。家長一心為了子女的將來總會想盡辦法為子女報名參加各種的補習班及準備各式各樣的補充練習。希望給他們最好的支援，為的就是子女可以在考試上得到好成績，將來可以入讀較好的學校，升讀一流的大學。

同學們很多時會因為家長的期望和密集式的溫書補習感到很大壓力和疲於奔命。不少孩子會因為這種壓力而變得對學習失去興趣，成績因而一落千丈。家長難免會以為不願學習是孩子反叛的行為，怪責孩子無心向學。往往會愈迫愈緊，嚴重的甚至影響親子關係。

各位家長不妨重新安排一下孩子的時間表，各樣的溫習和補習中間加入一些休息時間，讓大家都有喘喘氣的時候。家長更可安排一些有助孩子學習的親子活動。如參觀科學館等，加強親子關係之餘更可邊學邊玩。

有不少研究指出，活動教學能引起學生的好奇心，提高學習新事物的興趣。自發性學習得出來的成績往往比死背爛讀的好，而且記得比較深刻。得到好成績之餘更可以拉近和孩子的距離，絕對是個百利而無一害的學習方法。

各位同學也得緊記，要是真的感到疲倦或大壓力，最好還是坦白和父母說出自己的感受。愉快的學習才是得到好成績的關鍵。丹尼在此祝各位同學考試得到好成績，輕鬆迎接暑假。

邊學邊玩好去處



警察博物館
地址：香港山頂甘道27號



饒宗頤文化館
地址：香港九龍青山道800號

炎炎夏日快要到來，Ginger Cats為大家帶來了士多啤梨香蕉乳酪杯的食譜。健康好味又易做，各位不妨試一下！Ginger Cats 更歡迎各位將完成品或製作時的開心點滴分享到丹尼的Facebook專頁，讓大家都看看你的成果吧！

士多啤梨香蕉乳酪杯

*各位同學要注意！
使用利器時要有大人
從旁幫忙哦！



- 材料
- 乳酪 1杯(150克)
 - 燕麥 半杯(40克)
 - 粟米片 半杯(50克)
 - 香蕉 半條
 - 士多啤梨 兩粒

小知識

士多啤梨

含多種植物營養素，當中最為人熟悉的花青素是一種高效的抗氧化物。近年研究報告更指出莓類食物內的鞣花酸有消炎及對抗癌症之效。

香蕉

含有豐富的鉀質，有助維持健康血壓；其中果膠及水溶性纖維更是奇妙的「人體清道夫」，幫助順腸通便，減低血液膽固醇和保持血糖正常。

做法:

1. 香蕉切片備用。
2. 士多啤梨切片備用。
3. 將半杯乳酪加在玻璃杯中備用。
4. 再加入1/4杯燕麥，1/4杯粟米片，以及1/4條香蕉切片。
5. 重複步驟3和4。
6. 最後放上士多啤梨。即成。



今期 special

到底接下來發生了什麼事呢？現在是各位同學仔發揮無限創意的時候了。Ginger Cats 漫畫創作比賽現正接受報名！請各位同學把之後的故事以四格漫畫的方式表現出來。參賽表格請於丹尼Facebook專頁下載。各位同學可將完成作品連同姓名，家長聯絡方法及就讀學校和班別於Facebook inbox我們。冠軍可得童夢城通職學園門票4張（2張小童及2張成人門票，價值HK\$960）；亞軍可得童夢城通職學園門票3張（一張小童及兩張成人門票，價值HK\$640）；季軍可得童夢城通職學園門票2張（一張小童及一張成人門票，價值HK\$480）。截止日期為2014年7月31日。得獎名單會於八月在丹尼的Facebook公佈。

四格漫畫創作比賽



Danny Catering Service Ltd.

獎品贊助:  童夢城通職學園 (<http://www.dreamcometrue.com.hk>)

出版：丹尼食品有限公司

地址：新界葵涌貨櫃碼頭路 77-81號大鴻輝葵涌中心第一期3樓

如有疑問歡迎致電：2759 8251