

# 以心連繫 用心製作



丹尼創辦於2001年，為一間專業管理和嚴實公平見稱的餐飲美食供應服務機構。丹尼食品有限公司  
以嚴謹、衛生的餐飲生產技術、創新的產品理念、專業的客戶服務深得學童、家長、學校及各大客戶的信賴獲多個獎項及認證，包括貼心企業、商界展關懷、ISO22000及HACCP食品安全管理系統。DANNY CATERING SERVICE LTD.



## 公司經營宗旨 - 五大承諾

- 品質** - 嚴選食材，每日新鮮製作，嚴謹衛生監控，保障食品安全
- 健康** - 嚴格遵守衛生署訂立的「學生午餐營養指引」，製作健康美味的午餐
- 創意** - 推出多國特色食譜，緊貼學生喜好
- 多元化貼心服務** - 「以客為先」為客戶提供多元化優質的貼心服務
- 教育** - 積極將健康飲食、環境保護及惜食文化推廣至校園，培育社會新一代



## 積極關注社會需要，履行社會責任

最新動態：2014年8月「惜食飯餐感謝禮」

丹尼定期將食物送去非牟利機構，再透過機構免費派發給社會上需要食物援助的人士，藉此可以停止浪費，解決飢餓。我們一直努力支持惜食活動，更希望將訊息推廣至學校及學童上，齊努力減少食物浪費。



## 其他業務

丹尼可為您提供更多元化專業的到會服務及賀年食品(盆菜及賀年糕點)。



聯絡方法:

丹尼食品有限公司 Danny Catering Service Limited

公司地址: 新界葵涌實德碼頭路 77-81號大鴻福葵涌中心第一期3樓

熱線電話: +852 2759 8251 何頁號碼: +852 3020 9635

公司網址: [www.dannycatering.com](http://www.dannycatering.com)

Danny Catering Service Ltd.

CONTACT US

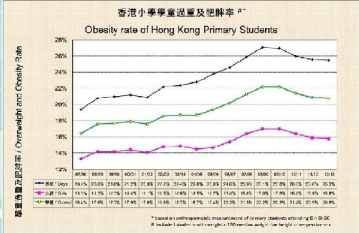


# 少食淺嚐多滋味

# 均衡營養樂滿分

## 港童超重肥胖每5位有1個 肥胖問題莫忽視

## 進食過急不知飽 易吸收過多熱量 細嚼慢嚥8分飽有助控制體重



人腦中樞神經有一個「飽感中心」，我們進食約20分鐘，大腦便會開始發放飽感的情訊，身體感到飽足便會慢慢停止進食。

進食過快較難感受到飽感的變化，從而不知不覺地飲食過量，寧心進食，多咀嚼放慢進食速度，有利於大腦訊息傳遞，增加飽足感，控制食量。而細嚼食物亦有助於食物分解和消化，減輕消化系統的負擔。

受快餐飲食文化影響，高脂高热量的食物，加上缺乏運動，令學童肥胖問題禍根早植！根據衛生署健康服務2013 / 2014年顯示，香港小學學童每五名有一名屬於過重或肥胖！“搭橋、通波仔”等心血管疾病手術報章屢見不鮮。

澳洲新南威爾斯大學2013年的一項研究更指出：高脂和高糖份的飲食會增加肺部海區區的發炎機會，或會影響肺部認知及記憶力，可見改善學童的飲食習慣確實刻不容緩！

面對肥胖問題，家長可先由減少食量入手，建議子女較平口進食份量少兩至三成，集中減少攝取脂肪、甜食及加工食物；再配合由衛生署多食少肉的飲食建議開始。

**Q: 8分飽熱量攝取足夠嗎，會否很快飢餓?**

**A: 進食至沒有飢餓感，還可再進食少量時，就是八分飽的感覺，熱量亦攝取足夠。選擇升糖指數 (Glycemic Index) 較低的食物，高纖維蔬菜如：粟米、甘筍和粗纖主糧如：紅米飯、糙米飯，有效控制血糖升幅，增加飽足感同時延遲飢餓感發生的時間，從而控制體重。**

## 丹尼推介：南法普羅旺斯燉菜Ratatouille



近年素食文化大行其道，今次丹尼為大家帶來動畫《五級星大廚》中Remy的拿手小菜Ratatouille，與大家一同走進健康的美食領域！普羅旺斯位於法國南部，鄰近地中海，與意大利接壤，當地人嚮往自然和健康的料理，Ratatouille以鮮茄、橄欖油和香草配搭多種鮮蔬菜類，是家喻戶曉的入門級鄉村菜餚呢！

食材： (4人份)

瘦瓜片	1 0 0 克
瘦瓜片	1 2 0 克
青瓜片	1 2 0 克
甘筍片	1 2 0 克
蕃茄片	1 2 0 克
洋蔥碎	5 0 克
蘑菇片	5 0 克

調味料：

蒜蓉	1 湯匙
橄欖油	1 湯匙
茄膏	2 湯匙
檸檬汁	適量
海鹽及黑胡椒	適量
香草碎	適量

做法 (準備淨烹煮時間：3 0 分鐘)

1. 將瘦瓜片、青瓜片及甘筍片沸水煮熟至淋身，備用。
2. 橄欖油倒進平底鑊加熱後，放進蒜蓉、洋蔥碎及蘑菇片炒香，加上蕃茄片、茄膏和適量的水煮熟及稠身。
3. 將蔬菜片以行排上碟，加入步驟2的汁醬，以適量的黑胡椒及海鹽調味，最後撒上檸檬汁及香草碎即成。

### 營養小貼士：

- \* 橄欖油含豐富的單元不飽和脂肪，有利降低患上心血管疾病的风险。
- \* 五色蔬菜含多種強效的抗氧化劑，低脂肪熱量，更提供人體的膳食纖維。
- \* 檸檬汁能減慢蔬菜的氧化，保持菜餚色澤同時能提升食物的味道。
- \* 選用蒜、洋蔥、黑胡椒及香草等天然調味，可減少鈉 (鹽) 攝取量。

