



## 餐飲業健康膳食策劃課程

CONNECTION TECHNOLOGY 裝備未來  
**FUTURE SKILLS**

食物安全和健康飲食可說是目前消費者對餐飲最關注的兩項議題；特別是在目前的後疫情時期，餐飲業者既要強化食安流程，讓消費者更感安心，也要考慮更多食客重視飲食的營養，這對於餐飲業者的品牌經營及管理，帶來了重要的挑戰。

因應現時餐飲業對加強健康膳食策劃的需求，生產力學院遂面向從事餐飲業管理的人士推出本課程，旨在幫助學員了解最新的健康飲食趨勢，並增加營養學知識，學會設計適合消費者的健康餐單，提升餐飲業務的競爭力。

課程費用：港幣 880元 \*

\* 已獲得資助 75% 課程開辦費用

**MGS**  
Matching Grant Scheme for Skills Upgrading  
技能提升等額補助金計劃

課程編號	10010669-3
日期及時間	2022年5月3日及4日 ( 09:00-17:00 )
地點	九龍達之路78號生產力大樓一樓
語言	粵語 ( 輔以英文 )
課程費用	港幣 880元 ( 已獲得資助 75% 課程開辦費用 )

### 課程簡介

這個課程會首先為學員深入講解食物的營養學，並介紹本地最新餐飲趨勢與健康食物之選；接著會闡釋涉及食物安全的食物衛生要求，以及相關的食物處理技術。

除了上述的專家授課模式，本課程也會以工作坊、小組討論的模式，讓學員學習為餐廳策劃健康餐單，從吸引食客與營養計算的考慮中，了解怎樣有效地設計出既具營養價值又受歡迎的健康膳食餐單。

## 課程內容

第一天 ( 9:00-17:00 )  
5月3日 ( 星期二 )

第二天 ( 9:00-17:00 )  
5月4日 ( 星期三 )

### 1. 基礎營養學

- 食物中的營養素類別
- 均衡飲食的定義及重要性
- 不同類別食物提供的營養素及其功能
- 香港飲食趨勢及健康食物介紹

### 1. 食物衛生

- 食物安全的重要性及生產操作管理
- 個人衛生規範
- 2. 應用在食物業的技術
  - 烹調技術
  - 殺菌及防腐技術
- 3. 健康餐單策劃工作坊
  - 餐單營養計算
  - 健康餐單設計

## 導師:

卓寶如小姐 (Ms Raindy CHEUK) - Raindy在營養顧問服務及培訓方面擁有超過 10 年的經驗，曾為香港幼兒教育及服務聯會提供培訓服務，現為職業訓練局導師。

黃嘉寶小姐 (Ms Tess WONG) - Tess在食物供應鏈的品質控制擁有超過10年的經驗，為不同製造商、餐飲商及醫院提供培訓及實行食物安全體系的顧問服務。

## 證書:

學員在成功修畢此課程後，可獲頒發由生產力局發出的「餐飲業健康膳食策劃課程」出席證書。

## 報名方法

1. 請掃描QR code或[按此](#)進入網頁，完成網上報名及付款。
2. 請填妥報名表、連同劃線支票郵寄至香港生產力促進局：  
九龍達之路78號生產力大樓三樓（收件人: Ms Crystal CHAN）。請於信封上註明課程名稱及編號。

