

最受歡迎食譜設計獎：

食譜編號：16 (5B 吳子賢)

16

17/18 No. 091

中華基督教會基灣小學
2017-2018 年度
「綠在家中」食譜設計親子比賽

主要材料(份量)：例如蘋果(2個)

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 1. 士多梨 10粒 | 4. 青提子 20粒 | 7. 藍莓 6粒 |
| 2. 奇異果 2個 | 5. 紅提子 20粒 | 8. 竹籤 20支 |
| 3. 哈密瓜 1/4個 | 6. 蕃茄仔 10粒 | |



簡易製作步驟：80字以內，列點扼要地寫出步驟。

1. 把哈密瓜切片，再用花花印模，把哈密瓜壓成花型
2. 清洗水果，把奇異果去皮切片。
3. 用竹籤串起碟，放在杯中。
4. _____
5. _____
6. _____

成果展示：繽紛水果花籃 (食譜名稱)

請把製作者(包括學生和家長)與製成美食的合照貼於以下空格內。



*請列出一項多吃水果或素食的好處：

水果含有豐富的水溶性和非水溶性纖維，可降低血液膽固醇。

學生姓名：吳子賢 (18)

家長姓名：何麗華

班別：5B

家長簽署：何麗華