



指定食譜系列(2025-2026)

30分鐘煮食示範食譜系列

示範食譜編號	食譜名稱	明火/無火煮食/無需煮食	合適人數	適合示範	適合參加者共同製作
R01	彩色水果乳酪芭菲	無需煮食	約20人	✓	✓
R02	牛油果醬脆餅	無需煮食	約20人	✓	✓
R03	紅黃綠三色吞拿魚薄餅	無需煮食	約20人	✓	✓
R04	墨西哥沙律薄餅卷	無火煮食	約20人	✓	✓
R05	可愛公仔三文治	無需煮食	約20人	✓	✓
R06	彩虹壽司卷	無需煮食	約20人	✓	✓
R07	No.1 能量球	無需煮食	約20人	✓	✓
R08	低脂鮮果奇亞籽特飲	無需煮食	約20人	✓	✓

60分鐘煮食示範食譜系列

示範食譜編號	食譜名稱	明火/無火煮食/無需煮食	合適人數	適合示範	適合參加者共同製作
R09	「泰」好味蝦仁藜麥沙律	無火煮食	約20人	✓	✓
R10	有營彩蔬雞肉餃子	無火煮食	約20人	✓	✓
R11	果仁南瓜籽脆脆條	無火煮食	約20人	✓	✓
R12	有「營」越南米紙卷	無火煮食	約20人	✓	✓
R13	日式彩虹碗 (可選素食)	無火煮食	約20人	✓	✓
R14	韓式飯堡三文治 (可選素食)	無火煮食	約20人	✓	✓

註：講座附設互動項目之煮食示範，請參照以上選擇其中一項。