

2022 年度
臺中榮總營養室
實習生成果展

主題：長者糖尿病飲食

組別：第一組

組員：林思佳、李昇樺、梁郁旋

指導老師：王嘉濡學姊

➤ 設計對象

牙口不好的糖尿病長者

➤ 設計理念

以西式料理方式呈現，補充老年人缺乏的營養素，例如：優質蛋白質、鈣質、維生素C、維生素E

➤ 菜單設計

1. 牛奶鯛魚蔬菜燉飯

食材	份數	EP(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
白飯	4	160	8		60	280
花椰菜	0.3	30	0.3		1.5	7.5
大番茄	0.2	20	0.2		1	5
洋蔥	0.1	10	0.1		0.5	2.5
香菇	0.15	15	0.15		0.75	3.75
鯛魚片	1.5	52.5	10.5	4.5	+	82.5
低脂牛奶	0.3	80	2.4	1.2	3.6	36
高湯		100 cc				
白醬粉		36				
奶油	1	5		5		45
橄欖油	1	5		5		45
鹽巴		0.75				
義式香料		0.1				

2. 板豆腐蔬菜蛋捲

食材	份數	EP(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(kcal)	鈣(mg)	鈉(mg)
蛋	0.5	27.5	3.5	2.5	+	37.5	15	38
板豆腐	0.2	20	1.4	1	+	15	28	0
紅蘿蔔	0.05	5	0.05		0.25	1.25	1	4
海苔片	0.01	1	0.01		0.05	0.25	3	4
低脂乳酪絲	0.2	7	1.6	0.8	2.4	24	66	38
奶油	1	5		5		45	1	0
			6.57	9.3	2.7	123	114	84

3. 雪花糕

食材	份數	EP(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
豆漿	0.5	95	3.5	1.5	+	27.5
火龍果	0.1	11	+		1.5	6
香蕉	0.9	63	+		13.5	54
吉利丁粉		5				16.9
			3.5	1.5	15	104.4

➤ 成果發表



➤ 花絮



左圖為試作之蛋捲，右圖為最終成品，原本紫菜鋪在蛋液上，看起來很像發霉，改良後變成包一層海苔在板豆腐外圍，增加立體感及層次，且紅蘿蔔切較細碎，整體看齊來美感十足。



上台報告我們所製作的成發餐點及特色，並由嘉儒學姊為我們補充準備過程的辛酸血淚。



辛苦認真的大家，從每一次的試做到正式發表，恭喜完成！

主題：高蛋白飲食

組別：第二組

組員：黃珍琳、黃閔渝、蔡岱臻

指導老師：林柔懷學姊

一、 定義

每天攝取 1.5~2.0 公克/公斤體重蛋白質。

二、 設計對象

中老年人、需要提升蛋白質攝取者，例如：健身者、肌肉流失者。

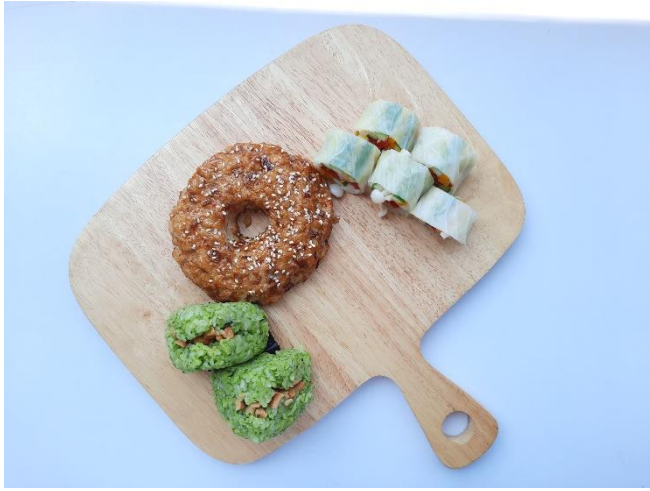
三、 設計理念

對比外面高蛋白餐盒，提升整體風味及口感的變化。

四、 菜單設計

菜名	材料	Ex	EP	AP	做法
翠玉炒飯	白米	4	80	80	1. 白米洗淨後蒸煮 2. 芥藍菜洗淨後和雞蛋一起放入果汁機攪打 3. 熱油後將白飯和芥藍菜枝葉一起拌炒，加入胡椒鹽調味
	芥藍菜	0.2	35	20	
	雞蛋	1	63	55	
	油	1	5	5	
	胡椒鹽				
照燒雞肉餅	雞絞肉	3	90	90	1. 雞絞肉瀝乾、豆腐擦去水分 2. 豆薯、洋蔥、胡蘿蔔切碎 3. 將所有食材抓勻，加鹽調味 4. 熱油後放入肉餅，並刷上照燒醬
	傳統豆腐	0.3	24	24	
	豆薯	0.2	47	44	
	洋蔥	0.1	12	10	
	紅蘿蔔	0.1	15	10	
	油	1	5	5	
	照燒醬				
	鹽				
雪花糕	牛奶	1	240	240	1. 先將牛奶煮至冒煙，再加入玉米粉煮至濃稠即可起鍋，降溫後放入冰箱，即可成形。
	玉米粉	1	20	20	

五、 成果展現



照燒雞肉餅+翠玉炒飯



雪花糕黑白配

六、 花絮



被大大稱讚的照燒肉排，不管味道還是口感都超好吃～（而且顏色看起來也很好吃）



普遍人大多不喜歡芥蘭菜的味道，我們將它融入菜色中意外的沒有芥蘭菜的苦味，反而有菜的香氣加上芥蘭菜本身鈣質蠻豐富的！意外的好吃😊！



和辛苦的指導學姐一起和成品拍照，學姐超讚！



犧牲奉獻的師傅們超給力！

主題：細軟飲食

組別：第三組

組員：邱筱云、張澤瞳、劉鵬華

指導老師：詹益瑞學長

1. 設計理念

因台灣已步入高齡化社會，對於細軟飲食的需求增加，因此想設計一份既美味又好看的餐點。

2. 設計對象

咀嚼及吞嚥困難之長者。

3. 菜單設計

菜名	材料	Ex	EP	AP	做法
起司蛋捲	馬鈴薯	0.5	45	49.8	1. 馬鈴薯蒸熟後壓成泥並過篩，加牛奶及鹽 2. 雞蛋和櫛瓜絲混勻後，熱油先煎一面至金黃，放上馬鈴薯泥及蟹肉棒捲起來即可
	起司絲	0.2	7	7	
	櫛瓜	0.2	20	20.7	
	雞蛋	1.6	88	101.3	
	蟹肉棒	0.4	14	14	
	鹽	-	1	1	
	低脂牛奶	0.05	12	12	
油	0.5	2.5	2.5		
醬燒鱸魚	鱸魚	2	70	140	1. 鱸魚先洗淨去鱗切成片狀，青蔥、老薑切絲，蒜頭切末 2. 將鱸魚放置盤中，加入蒜末、老薑、醬油、岩鹽和水，放入蒸烤箱中，100°C 10-15 分鐘，確認食材熟後，確認食材熟後加入青蔥絲悶 1 分鐘即可取出
	青蔥	-	1	1.3	
	老薑	-	1	1.1	
	蒜頭	1g	1	1.2	
	醬油	-	2	2	
	鹽	-	0.5	0.5	
地瓜派	地瓜	1.3	71.5	81	1. 無鹽奶油隔水加熱融化，將消化餅乾壓碎後加入融化後的奶油拌均勻，之後將餅乾放入模具壓實，放入冰箱冷凍定型 2. 將地瓜洗淨蒸熟，蒸熟後把地瓜壓成泥狀和過濾，加牛奶、砂糖攪拌均勻後鋪上餅乾底，預熱 3 分鐘後放入烤箱以 180°C 烤 3 分鐘左右即可出爐 3. 進冷藏庫冰存 4 小時
	無鹽奶油	1	6	6	
	消化餅乾	0.7	10.5	10.5	
	低脂牛奶	0.05	12	12	
	細砂糖	0.8	0.8	0.8	

4. 花絮

起司蛋捲	醬燒鱸魚	地瓜派
		

這是我們最終決定版本，辛苦指導學長每次都在幫我們試口味和質地。



左邊是試做時，因為外層櫛瓜在咀嚼上較不易，所以我們改把櫛瓜切絲拌入蛋液中(右)，而蛋捲內塗抹的馬鈴薯泥有經過過篩，讓口感更滑順。



上台分享我們的設計理念及菜單設計，再由學長幫我們分享試做過程的試吃心得。