

糖尿病素食

成果發表 第三組



指導老師: 吳雅玲營養師
組員: 許雅媛、宋佩蓉、彭詩敏

1

設計動機



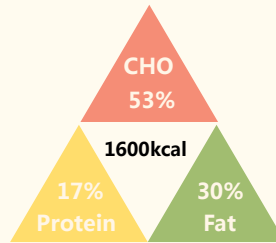
2



總成本101.462元
(佔醫院餐食42%)

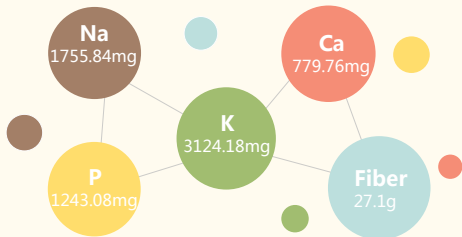
3

熱量及三大營養素分配



- 1 早餐 492.79 kcal
- 2 午餐 575.93kcal
- 3 午點 130.24 kcal
- 4 晚餐 406.57kcal
- 5 晚點 201.22 kcal

4



5

早餐



- 雜兩在一塊
- 芝麻牛奶

特色 ● 全麥饅頭 ● 膳食纖維含量高 ● 鈣含量高

6

早餐

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

492.79 kcal

Protein	20.83g (16.9%)
Fat	17.67g (32.3%)
CHO	62.61g (50.8%)

Na	278.39mg
P	361.95mg
K	606.96mg
Ca	285.01mg
Fiber	5.27g

17.278元

7

早餐 雜倆在一塊



材料

	Ex
全麥饅頭	3
番茄	0.3
小黃瓜	0.3
玉米筍	0.4
雞蛋	1
沙拉醬	1

8

早餐 雜倆在一塊

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

407.84 kcal

Protein	15.94g (15.6%)
Fat	13.4g (29.6%)
CHO	55.87g (54.8%)

Na	234.26mg
P	214.10mg
K	401.56mg
Ca	54.92mg
Fiber	4.66g

13.07元

9

早餐 芝麻牛奶



材料

	Ex
黑芝麻粉	0.5
奶粉	0.5

10

早餐 芝麻牛奶

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

84.96 kcal

Protein	4.89g (23%)
Fat	4.27g (45.2%)
CHO	6.74g (31.7%)

Na	44.13mg
P	147.89mg
K	205.31mg
Ca	230.09mg
Fiber	0.61g

4.208元

11

午餐



- 養生紫米飯
- 豆腐鑲金錢
- 等紅綠燈的雞
- 薑絲芥藍菜
- 柳松菇湯
- 蘋果

特色

- 膳食纖維
- 低GI值
- 含大豆蛋白
- 富含維生素與礦物質

12

午餐

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

575.93kcal

Protein	22.8g (15.8%)
Fat	14.29g (22.3%)
CHO	89.03g (61.8%)

Na	1027.85mg
P	318.15mg
K	1046.68mg
Ca	315.77mg
Fiber	7.04g

35.34元

13

午餐 養生紫米飯



材料

	Ex
白米	2
紫米	1

14

午餐 養生紫米飯

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

208.32 kcal

Protein	4.86g (9.3%)
Fat	0.88g (3.8%)
CHO	45.24g (86.9%)

Na	2.1 mg
P	51.07 mg
K	92.88mg
Ca	4.53mg
Fiber	0.7g

4 元

15

午餐 豆腐鑲金錢



材料

	Ex
板豆腐	1
豆薯	0.1
杏鮑菇	0.1
香油	0.4

調味: 芹菜、白胡椒粉
滷汁醬油、枸杞

16

午餐 豆腐鑲金錢

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

109.56kcal

Protein	7.78g (28.4%)
Fat	4.8g (39.4%)
CHO	8.81g (32.2%)

Na	265.76mg
P	109.84mg
K	242.16mg
Ca	118.58mg
Fiber	1.26g

5.17 元

17

午餐 等紅綠燈的雞



材料

	Ex
紅椒	0.1
青椒	0.1
黃椒	0.1
素雞	1
沙拉油	0.5
素沙茶醬	0.4

調味: 醬油、糖、九層塔

18

午餐 等紅綠燈的雞

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

113.53kcal

Protein	6.35g (22.4%)
Fat	4.85g (38.4%)
CHO	11.12g (39.2%)

Na	362.98mg
P	73.09mg
K	99.94mg
Ca	13.39mg
Fiber	1.17g

8.57 元

19

午餐 薑絲芥藍



材料

	Ex
芥藍	0.7
香油	0.6
調味: 素蠔油、薑絲、枸杞	

20

午餐 薑絲芥藍

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

62.59kcal

Protein	2.23g (14.3%)
Fat	3.39g (48.7%)
CHO	5.79g (37%)

Na	282.49mg
P	32.67mg
K	199.61mg
Ca	170.03mg
Fiber	1.71g

4.71 元

21

午餐 柳松菇湯



材料

	Ex
柳松菇	0.3
調味: 老薑、鹽、 昆布高湯	

22

午餐 柳松菇湯

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

15.11kcal

Protein	1.19g 31.5%
Fat	0.11g 6.6%
CHO	2.34g 61.9%

Na	110.62mg
P	37.18mg
K	269.09mg
Ca	2.74mg
Fiber	0.64g

4.43 元

23

午餐 蘋果



材料

	Ex
蘋果	1

24

午餐 蘋果

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

66.82kcal

Protein	0.39g 2.3%
Fat	0.26g 3.5%
CHO	15.73g 94.2%

Na	3.9mg
P	14.3mg
K	143.00mg
Ca	6.5mg
Fiber	1.56g

8.46 元

25

午點 南瓜~米露米露

材料

	Ex
南瓜	0.7
西谷米	0.3
保久乳	0.5
腰果	0.5

特色

- 南瓜
- 腰果
- 添加牛奶
增加鈣質



26

午點 南瓜~米露米露

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

130.24 kcal

Protein	5.95g (18.3%)
Fat	4.56g (31.5%)
CHO	16.35g (50.2%)

Na	80.85mg
P	205.78mg
K	483.87mg
Ca	63.35mg
Fiber	0.98g

13.5 元

27

晚餐

- 日式茶泡飯
- 綠白佐菇
- 酸溜雙色蘿蔔



特色

- 膳食纖維
- 增加飽足感
- 酸性食物-減慢了胃排空
- 茶胺酸、維生素A、E

28

晚餐

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

406.57kcal

Protein	16.04g (15.8%)
Fat	11.45g (25.3%)
CHO	59.85g (58.9%)

Na	285.95 mg
P	268.51 mg
K	714.32 mg
Ca	80.09 mg
Fiber	6.57g

22.067 元

29

晚餐 日式茶泡飯

材料

	Ex
白米	1.5
五穀米	1.2
豆包	1

調味: 海苔、鹽
湯底: 綠茶、昆布高湯



30

晚餐 日式茶泡飯

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

257.83kcal

Protein	12.42g (19.3%)
Fat	3.63g (12.7%)
CHO	43.87g (68.1%)

Na	239.49mg
P	186.47mg
K	272.27mg
Ca	31.45mg
Fiber	1.52g

11.71 元

31

晚餐 綠白佐菇



材料

	Ex
青花菜	0.3
白花椰菜	0.4
鮮香菇	0.4
橄欖油	0.7
調味: 椒鹽	

32

晚餐 綠白佐菇

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

76.25kcal

Protein	2.43g (12.7%)
Fat	3.69g (43.6%)
CHO	8.33g (47.3%)

Na	12.78mg
P	57.88mg
K	240.56mg
Ca	33.08mg
Fiber	3.65g

8.012 元

33

晚餐 酸溜雙色蘿蔔



材料

	Ex
紅蘿蔔	0.3
白蘿蔔	0.2
馬鈴薯	0.3
沙拉油	0.8
調味: 白醋、代糖	

34

晚餐 酸溜雙色蘿蔔

熱量

三大營養素
比例分配礦物質
分析

成本

72.49kcal

Protein	1.19g (6.6%)
Fat	4.13g (51.3%)
CHO	7.64g (42.2%)

Na	33.68mg
P	24.16mg
K	201.49mg
Ca	15.56mg
Fiber	1.4g

2.345元

35

晚點 繽紛水果豆漿凍



材料

	Ex
燕麥片	0.5
無糖豆漿	1
奇異果	0.2
鳳梨	0.1
木瓜	0.2
吉利丁	

特色

- 飯後吃甜點無負擔
- 大豆蛋白
- 燕麥片增加膳食纖維
- 含有豐富的果膠&維他命E

36

晚點 繽紛水果豆漿凍

熱量

三大營養素
比例分配

礦物質
分析

成本

201.22 kcal

Protein	6.9g (13.7%)
Fat	4.1g (18.3%)
CHO	34.18g (67.9%)

Na	82.8mg
P	88.69mg
K	272.35mg
Ca	35.54mg
Fiber	7.24g

13.3 元

37



38