

# 均衡五色

第二組  
 指導老師：鍾佳君 營養師  
 組員：張裕芳 郭育甄 曹嘉文

1

## 設計理念

五行 五色 均衡

2

## 五色

金：金針菇 黃豆芽  
 木：花椰菜 莧菜 青江菜  
 土：玉米 黃甜椒  
 火：牛蕃茄 胡蘿蔔 紅甜椒  
 水：茄子 香菇

3

## 菜單設計

1 麵食  
 2 自助餐  
 3 快餐

4


## PART ONE

麵食  
 照燒雞豆乳麵

5

### 照燒雞豆乳麵

總熱量：659.8 大卡  
 醣類：52% 蛋白質：17% 脂質：29%



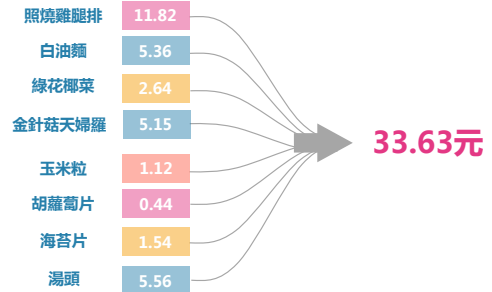
6

## EXCHANGE LIST

類別	份數 (Ex)	營養素			
		蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量 (Kcal)
蔬菜類	1	1	-	5	25
全穀雜糧類	5	10	-	75	350
豆魚蛋肉類(低脂)	2	14	6	-	110
豆魚蛋肉類(中脂)	0.5	3.5	2.5	-	37.5
油脂與堅果種子類	2.5		12.5	-	112.5
白芝麻		0.2	-	-	0.8
日式和風沙拉醬		-	-	4	16
味噌		-	-	2	8
總克數		28.7	21	86	-
總計		17%	29%	52%	659.8Kcal

7

## 成本分析



8

## PART TWO

自助餐

日式芥末豬排飯

9

## 日式芥末豬排飯

總熱量：773.5 大卡

醣類：51% 蛋白質：17% 脂質：32%



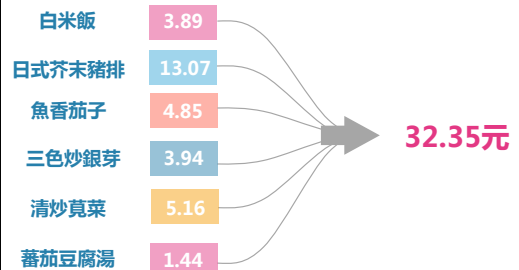
10

## EXCHANGE LIST

類別	份數 (Ex)	營養素			
		蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
蔬菜類	2.5	2.5	-	12.5	62.5
全穀雜糧類	5.5	11	-	82.5	385
豆魚蛋肉類(低脂)	0.2	1.4	0.6	-	11
豆魚蛋肉類(中脂)	2.4	16.8	12	-	180
油脂與堅果種子類	3	-	15	-	135
總克數		31.7	27.6	95	-
總計		17%	32%	51%	773.5Kcal

11

## 成本分析



12



# PART THREE

快餐  
麻油烏魚定食

13

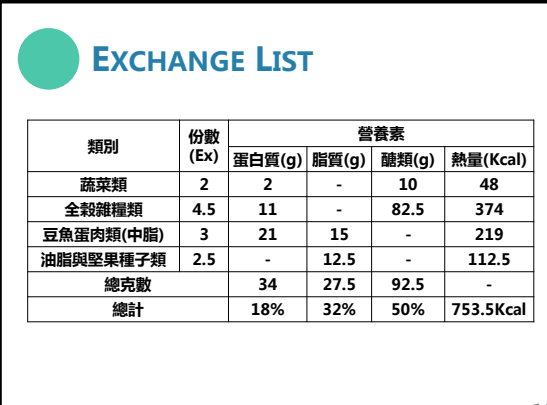


## 麻油烏魚定食

總熱量：753.5 大卡  
醣類：50% 蛋白質：18% 脂質：32%



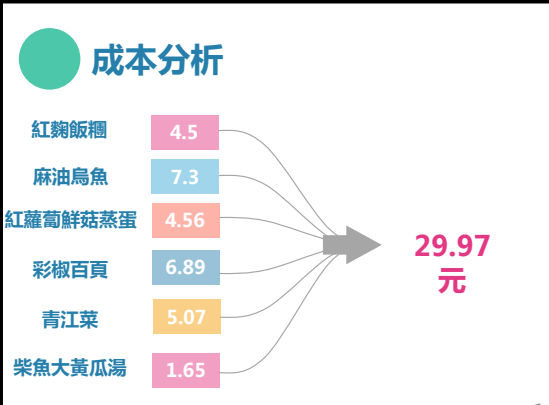
14



## EXCHANGE LIST

類別	份數 (Ex)	營養素			
		蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
蔬菜類	2	2	-	10	48
全穀雜糧類	4.5	11	-	82.5	374
豆魚蛋肉類(中脂)	3	21	15	-	219
油脂與堅果種子類	2.5	-	12.5	-	112.5
總克數		34	27.5	92.5	-
總計		18%	32%	50%	753.5Kcal

15



## 成本分析

紅麴飯糰	4.5
麻油烏魚	7.3
紅蘿蔔鮮菇蒸蛋	4.56
彩椒百頁	6.89
青江菜	5.07
柴魚大黃瓜湯	1.65

29.97 元

16



# THE END

17