

細軟飲食

第一組

組員：吳淑娟 王馨誼 劉宥辰 陳婉怡
指導營養師：陳妍蓓

1

菜單設計

2

題目：老年人，身體健康
牙口不好，需吃細軟食物

設計理念：食材易取得
維持食物原態、原味
善用烹調手法製作容易食用之餐點

3

一日供應餐別：三正餐 兩點心

一日熱量計算：1800 kcal

4

三大營養素分配：

Protein: $1800 \times 15.5\% \div 4 = 70\text{g}$

Fat: $1800 \times 29.5\% \div 9 = 59\text{g}$

CHO: $1800 \times 55\% \div 4 = 247.5\text{g}$

5

Exchange List

6

Item	Ex.	Prot.(g)	Fat(g)	CHO(g)	Kcal	早	中	點	晚	點
奶類(全脂)	0.5	4	4	6	75	0	0	0	0	0.5
奶類(低脂)	0.5	4	2	6	60	0	0.5	0	0	0
蔬菜類	4	4		20	100	0.5	1.1	0	2.4	0
水果類	1.5	+		22.5	90	0	0.5	0	0	1
全穀根莖類	13	26	+	195	910	3.5	3.1	2.5	2.9	1
豆魚肉蛋類(低脂)	4	28	12	+	220	1.25	1.5	0	1.25	0
豆魚肉蛋類(中脂)	1	7	5	+	75	0.5	0	0.25	0.25	0
油脂與堅果(核果)種子	7		35		315	2	2	0	3	0
Total		73	58	249.5	1845					
%		16	28	54	98.2					

Menu

早餐

小米粥
芋香繡球
枸杞海帶芽

▲ 小米粥

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
小米	0.5	10	10
蓬萊米	2	40	40

▲ 餐點特色-小米

1. 富含維生素B1，能改善年長者情緒沮喪之現象，減少年長者患上老年憂鬱症的風險。
2. 少數含有胡蘿蔔素的糧食，有助於年長者預防眼部疾病。

▲ 小米粥



▲ 芋香繡球

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
芋頭	1	55	64
太白粉	0.2	4	4
豬絞肉	1.25	44	44
雞蛋	0.5	27.5	31.5
胡蘿蔔	0.2	20	24
醬油		1t	1t
胡椒粉			
香油	0.5	1/2t	1/2t
油	0.5	1/2t	1/2t

▲ 芋香繡球



13

▲ 枸杞海帶芽

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
海帶芽	0.3	30	30
枸杞		2	2
薑絲		1	1
油	1	1t	1t

▲ 餐點特色-海帶

1. 富含鈣質，缺乏鈣質對年長者可能造成關節疼痛、食慾減退、失眠等問題。
2. 含有豐富的鎂，有助於年長者緩和焦慮感和恐懼，提升睡眠品質。

14

▲ 枸杞海帶芽



15

午餐

三色飯

咖哩蒸魚

燒冬瓜

水果優格

16

▲ 三色飯

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
蓬萊米	2.5	50	50
胡蘿蔔	0.2	20	24
薑黃粉			

▲ 餐點特色-薑黃

1. 薑黃中含有豐富的薑黃素，其具強的抗氧化力。
2. 薑黃素有助於減緩腦中澱粉狀蛋白質沉澱，有預防老人失智的效果。

17

▲ 三色飯



18

▲ 咖哩蒸魚

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
水晶魚	1.5	52.5	52.5
地瓜粉	0.2	4	4
馬鈴薯	0.1	9	10
胡蘿蔔	0.1	10	14
洋葱	0.1	10	11
咖哩粉		1t	1t
鹽		1/4t	1/4t
油	2	2t	2t

19

▲ 咖哩蒸魚



20

▲ 燒冬瓜

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
冬瓜	0.7	70	75
青豆仁	0.1	10	14
鹽		1/4t	1/4t



21

▲ 水果優格

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
無糖優格	0.5	90	90
木瓜	0.25	30	47.5
蘋果	0.25	32	35



22

午點

夕陽無限好-南瓜餛飩湯

23

▲ 夕陽無限好-南瓜餛飩湯

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
餛飩皮	1	30	30
南瓜	1.5	165	226
太白粉	0.4	8	8
豬絞肉	0.25	9	9
鹽		1/4t	1/4t

24

▲ 餐點特色-南瓜

1. 含有豐富的維生素A、B、C及礦物質，磷、鈣、鎂、鋅等微量元素
2. 富含膳食纖維，可使排便順暢，改善年長者便秘之問題。
3. 富含鋅及木質酚，能預防男性年長者攝護腺肥大。其中鋅亦能提升味覺，改善年長者味覺退化。

25



26

菇雞燉飯

番茄盅

豆腐羹

晚餐

27

▲ 菇雞燉飯

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
蓬萊米	2.5	50	50
雞腿肉	1	40	40
新鮮香菇	0.2	20	23
紅椒	0.1	10	12
黃椒	0.1	10	12
油	2	2t	2t

28

▲ 菇雞燉飯



29

▲ 番茄盅

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
豬肉末	0.25	9	9
牛番茄	1	100	105
冷凍花椰菜	0.3	30	30
鹽		1/4t	1/4t
油	1	1t	1t

30

▲ 餐點特色 - 番茄

含有豐富的茄紅素等抗氧化物，且有益於降低高血壓、心血管疾病及罹患心臟病的機率；另外還有可以抑制癌細胞增生的作用，及減少罹患心血管疾病的危險性和降低攝護腺癌的機率。

▲ 餐點特色 - 青花椰

含有豐富的抗氧化劑、維生素及纖維質。研究發現它能產生強大的抗癌作用，有益心臟健康，可預防關節炎和氣喘，保護視力、增強免疫系統。

31



32

▲ 豆腐羹

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
嫩豆腐	0.25	35	35
木耳	0.1	10	10
白苜菜	0.4	40	44
胡蘿蔔	0.2	20	24
太白粉	0.4	8	8
鹽		1/4t	1/4t

33

▲ 餐點特色 - 苜菜

含豐富鈣質，有助強化骨骼組織結構，預防骨質疏鬆症。此外，苜菜亦富含鐵質、胡蘿蔔素、B群維生素和維生素 C 等。豆腐也富含鈣質且好咬易碎。將苜菜打成汁與切丁的豆腐、紅蘿蔔搭在一起，看起來可口又營養。

34



35

晚點

菠蘿布丁

36

▲ 菠蘿布丁

材料	Ex.	EP(g)	AP(g)
蓬萊米	1	20	20
全脂鮮奶	0.5	60	60
鳳梨	1	130	205

37

▲ 菠蘿布丁



利用稀飯加牛奶所熬煮出來的布丁，淋上鳳梨醬，酸甜口味配上軟綿的米布丁，沒有多餘的精製糖，卻有著天然的南洋水果甜。

38

成本

餐次	早餐	午餐	午點	晚餐	晚點
價錢	12.996	25.362	7.694	24.8118	8.751

總成本\$ 79.614 ÷ 80

39

Q&A

40

THANK YOU!

41