

2025 年度
臺中榮總營養室
實習生成果展

第一組成果發表

組員：林佳瑩、鄭筠誼、張雲翔

一、設計對象：咀嚼困難的病患、牙口不好的年長者、短期恢復階段患者

二、設計理念：本次 4 級飲食設計以「軟食力 all in！吃軟不吃硬」為核心，在顧及食物質地的同時，也兼具色香味的完整呈現，打破「流質＝單調」的刻板印象。

三、計算營養素需求量

- 總熱量：1800 大卡
- 醣類：225 克，900 大卡(50%)
- 蛋白質：81 克，360 大卡(18%)
- 脂質：64 克，540 大卡(32%)

四、三大營養素

食物類別	份數	三大營養素含量(g)		
		蛋白質	脂質	醣類
乳品類(全脂)	1.5	12	12	18
乳品類(低脂)	0.5	4.0	2.0	6.0
水果類	1.0			15.0
蔬菜類	4.0	4.0		20.0
全穀雜糧類	11.0	22.0		165.0
豆魚肉蛋類(低脂)	2.0	14.0	6.0	
豆魚肉蛋類(中脂)	3.0	21.0	15.0	
油脂類	3.5		17.5	
堅果種子類	1.5	3.0	7.5	
總計		80.0	60	224.0
總熱量		1756.0		
百分比		18%	31%	51%

五、餐次分配與成本

食物類別	餐次分配(份數)					
	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類(全脂)		1				0.5
乳品類(低脂)					0.5	
水果類						1
蔬菜類	1.5		1		1.5	
全穀雜糧類	4	1	3.5		1	1.5
豆魚肉蛋類(低脂)	1				1	
豆魚肉蛋類(中脂)	1		1	1		
油脂類	1		1		1.5	
堅果種子類				1		0.5
總熱量kcal	492.5	220	390	120	290	262.5
一人份成本(元)	25.03	29.07	42.95	9.32	22.94	19.63
一人份總成本(元)	148.93					

六、花絮照片

1.與學姊試作薑母雞	2.試作的成品
	
3.成果發表當日與主任和老師合照	4.成果發表的成品



心得：

張雲翔：

這次的成果發表我們所有人都竭盡所能的去準備，這個活動的所有地方對我來說真的蠻印象深刻的，從準備菜單到當天實作的整個過程可以說是既充實又疲憊，整體來說當天的發表活動非常順利，只是在跟各校的老師們和學長姐們講解的過程中有點上頭了，時間稍稍沒有掌控得很好，但慶幸的是有我把想要表達的內容完整地傳達出去，而且文宏學姊也有幫我們補充部分的內容，在表達能力的區塊我發現還有許多需要加強的地方。當天我們老師也有來到這裡，當下覺得有種親切感，有種親人來探訪的那種親切感，這是在學校時沒有的感受，對我來說是一個難忘的人生體驗。

林佳瑩：

成果發表終於圓滿落幕了！從一開始的菜單設計，不斷修改菜色內容及份數，再到後來的產品試做，到最後的成果發表會當天，看到當天我們這組的場地佈置及成品，就覺得一直以來的辛苦都是值得的！也謝謝我的組員在我提出很多奇怪想法的時候都很支持我！在試做忙到不行的時候還會分工合作，就算當天從早上八點忙到下午五點半也不會喊累，因為我們的主題是四級軟食，所以質地很難控制，就算已經試做過了，到成發那天還是很不可控，幸好我們有很棒的指導老師！謝謝學姐即使自己超級忙還是會一直幫忙我們！就算我們的菜單從一開始到最後改

了超過三次，學姐還是很有耐心的教我們怎麼修改才會更好～也謝謝其他組都很努力的產出很好的成品！讓整個成果發表會可以這麼完美！

鄭筠誼：

這次的成果發表，從最初的菜單構思、反覆修改菜色與份量，到一次次試做、調整質地，再到當天全力以赴的完成實作與發表。準備過程雖然繁瑣又燒腦，但一路走來，能看著自己的成品和佈置在場地中亮相，那種成就感真的很實在。過程中有許多挑戰，例如四級軟食的質地掌握並不容易，即使已經試做過，當天還是會遇到不可預期的狀況，所幸有學姐的指導與支援，讓我們一次次化險為夷。在發表時，面對各校老師與學長姐的提問和交流，不免有些緊張，但還好該傳達的重點都說到了，還有學姐適時補充內容拯救我們。整個活動下來，不僅學會了如何在壓力下分工合作，也發現了自己在表達與臨場應變上的不足。雖然當天從早忙到晚，但因為有彼此的支持與配合，疲累反而成了值得回味的調味料。這不僅是一場成果發表，更是一次讓我對團隊合作有深刻體會的經歷。

第二組 組員:廖儷庭 陳品俞 IDDSI 5級-軟的是餐, 不是態度!

設計對象: 主要為因退化或疾病造成只能用舌頭壓碎食物之長者(IDDSI 5級)

設計理念:

- 1.以台式料理為設計靈感, 提升長者對餐點的接受度。透過熟悉的菜色與風味, 喚起長者對飲食的記憶與情感, 進而提高進食意願。
- 2.規劃高蛋白飲食內容, 預防因蛋白質攝取不足而導致肌少症, 維持長者的肌力與活動能力。
- 3.餐點外觀設計保留食物原貌, 即使進行質地調整, 仍盡量保留食材的原型樣貌, 避免呈現出病人餐的感覺, 增加用餐的愉悅感。
- 4.選用新鮮水果與蔬菜入菜, 考量長者味覺隨年齡退化, 新鮮食材的自然甜味與色彩, 能提升整體菜色的風味與吸引力, 有助於刺激食慾。
- 5.採用三餐搭配三點心的進食設計, 透過溫和且分散的方式增加每日總熱量與營養素的攝取, 避免一次進食過多造成負擔。
- 6.設計多元化的餐點內容, 兼顧質地、口感與營養均衡, 讓長者在安全攝食的同時, 也能享受豐富多變的飲食體驗。

設計營養素需求:80歲李爺爺, 因嚴重牙周病造成牙齦退縮、牙根暴露, 導致全口缺牙問題, 影響咀嚼及進食功能, 牙齒、牙齦無法咀嚼, 但可靠舌頭和上顎壓碎食物, 經語言治療師判斷採用IDDSI 5級飲食

身高170公分, 體重55公斤

活動度:每天晚餐後會散步30分鐘, 日常活動以看電視、下棋為主。為輕度活動量

熱量需求:

BMI:19(老年人BMI建議為22-25), IBW:63.6

熱量:63.6*30=1908, 約1900大卡

	1900大卡		
熱量	脂肪	蛋白質	醣類
百分比	28	19	53
克數	59.1	90.25	251.75
約	59	90	252

項目	EX	蛋白質	脂肪	醣類
乳品類(低脂)	0.5	4	2	6
乳品類(全)	0.5	4	4	6
蔬菜	4	4		20
水果	1			15
全穀雜糧	11.5	23		172.5
豆魚蛋肉類(中)	2	14	10	
豆魚蛋肉類(低)	6	42	18	
油脂	5	0	25	
精製糖			12	12
棉花糖	1	0.5	22	22
總計	0	92	59.5	
kcal		368	535.5	1014
百分比	總熱量:1917.5	19.0	27.9	52.9

餐次分配:

項目	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
乳品類(低脂)		0.5				
乳品類(全)						0.5
蔬菜	0.5		1.5		2	

水果		0.3	0.1	0.6		
全穀雜糧	2		3.5	1.5	3.5	1
豆魚蛋肉類(中)			2			
豆魚蛋肉類(低)	1.5		1.25		3.25	
油脂	1		2		2	
精製糖				10	2	
棉花糖		5				

成本計算:

餐次	早餐	午餐	晚餐	早點	午點	晚點
菜名	薑母雞麵線 黃瓜拌豆包	叻仔魚炊飯 梅菜蒸肉餅 鳳梨蝦鬆 枸杞萵菜 髮菜羹	麻油菇菇飯 破碎三杯雞 鯛魚蒜香玉米燴 蒜香嫩菠菜 栗子豬蓉湯	芒果棉花糖奶酪	桂花酒釀湯圓	南瓜濃湯
成本	14.77元	61.23元	60.31元	20.79元	7.71元	12.53元
總計:176元						

菜單

餐次	菜名	材料	EX	AP(g)	EP(g)	作法
早餐	薑母雞麵線	雞胸肉	1	30.0	30	1.將雞胸肉小丁(不超過0.4公分)
		麵線	2	40.0	40	2.取10克薑去皮加水(30cc)榨成薑汁, 將雞肉放進薑汁裡電鍋保溫軟化30分鐘
		老薑		22.2	20	3.剩餘老薑切片, 高麗菜去梗留嫩葉切碎, 麵線切小段(0.4cm)
		高麗菜	0.25	27.0	25	4.鍋中放麻油下入薑片煸出香味(有香味後薑片撈起)
		鹽		0.5	0.5	5.將軟化好的雞肉、高麗菜加入鍋中翻炒後加入200cc的水
		米酒		5.0	10	6.下入麵線煮到湯汁濃稠(幾乎沒有能流動的液體), 起鍋前調味
		麻油	0.5	2.5	2.5	
	黃瓜拌豆包	黃瓜	0.25	26.0	25	1.黃瓜、豆包切碎(小於0.4公分)
		豆包	0.5	15.0	15	2.川燙煮熟後撈出瀝水
		鹽		0.5	0.5	3.放入調味料拌均勻即可
		白胡椒粉		0.2	0.2	
		香油	0.5	2.5	2.5	
早點	芒果棉花糖奶酪	芒果	0.3	63.8	45	1.將棉花糖和鮮奶放入鍋中煮至棉花糖融化, 加入吉利丁
		牛奶	0.5	120.0	120	2.裝杯冰箱冷藏定型
		吉利丁粉		1.0	1	3.芒果打成泥放在奶凍上即可
		棉花糖		25.0	25	
午餐	叻仔魚炊飯	白米	3	60.0	60	1.叻仔魚切碎、蒜頭切末
		叻仔魚	0.25	8.75	8.75	2.鍋中放油下入蒜末炒香後放叻仔魚, 調味後盛出

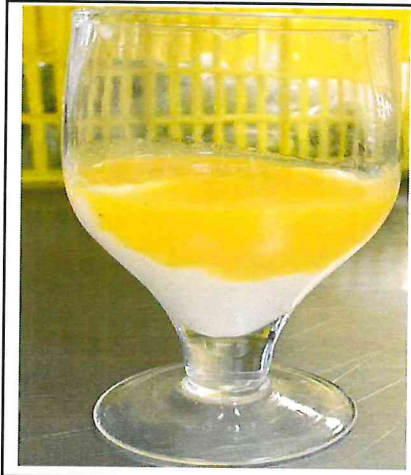
		蒜頭		3.5	3	3.白米洗淨,前一晚泡水(10小時),放入炒號的料加水煮熟
		大豆油	0.5	2.5	2.5	(比例1:1.2)煮熟後悶15分鐘
		醬油		5.0	5	
	梅菜蒸肉餅	豬絞肉	1.5	52.5	52.5	
		傳統豆腐	0.5	40.0	40	
		梅干菜		8.0	8	1.梅干菜泡水15分鐘後擰乾水分切細碎、蒜頭切末
		太白粉		2.0	2	2.豬絞肉加入豆腐(打碎)、梅干菜、蒜頭及調味料
		蒜頭		3.5	3	3.上鍋蒸15分鐘即可
		醬油		5.0	5	
		白胡椒粉		0.5	0.5	
		香油	0.5	2.5	2.5	
		蝦仁	1	50.0	50	1.蝦仁剁碎、蔬菜切丁(小於0.4公分)
	鳳梨蝦鬆	節瓜	0.125	12.5	12.5	2.食材分燙熟後加鹽調味
		紅椒	0.125	12.5	12.5	3.鳳梨榨汁過濾後加入美乃滋、黑胡椒調成醬汁
		黃椒	0.125	12.5	12.5	4.拿一個小碗將節瓜、紅蘿蔔、蝦仁依序堆疊
		芹菜	0.125	12.5	12.5	5.最後淋上醬汁即可
		鳳梨	0.1	19.0	11	
		鹽		0.5	0.5	
		黑胡椒粉		0.2	0.2	
		美乃滋	1	8.0	8	
	枸杞莧菜	莧菜	0.6	68.0	60	1.莧菜去除硬莖及粗纖維後切成小(小於0.4公分)、枸杞/蒜頭切末
		枸杞		1.0	1	2.鍋中放少許水下入莧菜悶熟後下入蒜頭及調味料
		蒜頭		3.6	3	3.起鍋前撒上枸杞即可
		鹽		0.5	0.5	
	髮菜羹	木耳(乾)	0.2		2.5	1.木耳(泡發)、金針菇切碎,髮菜泡發後剁碎
		金針菇	0.2		20	2.水煮開後下入切好的食材,煮滾後下入鹽及蠔油
		髮菜		1.0	1	3.太白粉用少許水化開後到入鍋中勾芡
		太白粉	0.5	10.0	10	4.起鍋前加入烏醋即可
		白胡椒粉		0.2	0.2	
		鹽		0.5	0.5	
		烏醋		3.0	3	
		蠔油		3.0	3	
午點	桂花甜酒釀湯圓	山藥	0.5	49.5	40	1.酒釀及乾桂花加糖及水(200cc)煮成湯後加糖(5g)加入吉利丁粉,冷藏定型
		紅棗(乾)	0.6	4.0	3.5	2.山藥/地瓜/紅棗(去籽去皮)去皮蒸熟壓成泥,地瓜/山藥加入玉米澱粉和糖

晚餐		地瓜	0.5	32.5	27.5	紅棗搓成小球當餡，包入山藥或地瓜中搓成湯圓(每顆鋪超過1.5公分)
		玉米澱粉	0.5	10.0	10	3.下鍋煮3分鐘撈出，最後將酒釀凍切小放入容器加上湯圓即可
		酒釀		8.0	8	
		桂花		0.5	0.5	
		吉利丁粉		4.5	4.5	
		白砂糖		8.0	8	
	麻油菇菇飯	白米	3	60.0	60	白米洗淨，前一晚泡水(10小時)，加水煮熟(比例1:1.2)煮熟後悶15分鐘
		香菇(乾)	0.5	6.0	6	
		香菜		5.0	5	1.乾香菇泡軟/薑用刀剁成細末
		老薑		15.0	15	2.小鍋中倒入少量水+米酒+醬油→加香菇末煮約1-2分鐘
		麻油	0.5	2.5	2.5	3.將飯、香菇、薑末混合→加入少量水拌煮至黏稠狀
		醬油		5.0	5	4.最後拌入少許麻油、鹽調味
		米酒		5.0	10	5.香菜切碎川燙後放在飯上即可
		鹽		0.5	0.5	
	碎燒三杯雞	雞胸肉	1.5	45.0	45	1.雞胸肉先蒸熟，再剁碎至小顆粒
		九層塔	0.2	26.5	20	2.鍋中加橄欖油，小火爆香蒜泥與薑末，加入切碎的洋蔥炒至軟化透明
		洋蔥	0.3	37.6	30	3.加入醬油、米酒、糖炒香，加入少量水、鹽均勻融化
		橄欖油	0.5	2.5	2.5	4.將碎雞肉加入鍋中炒勻，讓醬汁均勻包裹，小火收汁
		蒜頭		3.6	3	5.九層塔葉先燙熟，再切成細末，最後拌入鍋中提香
		薑片		5.0	5	
		醬油		5.0	5	
		米酒		5.0	10	
		砂糖		2.0	2	
		鹽		0.5	0.5	
	鯛魚蒜香玉米燴	鯛魚片	1	35.0	35	1.鯛魚片先蒸熟，剁碎成小碎末
		玉米醬	0.5	42.5	42.5	2.鍋中放香油，放入蒜泥與薑泥，小火炒香
		香油	0.5	2.5	2.5	3.加入玉米醬與2-3匙水，小火加熱
		蒜頭		3.6	3	4.調入醬油、鹽，小火燉煮2-3分鐘，至醬體濃稠滑順
		薑片		5.0	5	5.將剁碎魚肉裝入模型中(圓形模)，壓實
		鹽		0.5	0.5	6.倒扣脫模後可形成的塔狀
		醬油		5.0	5	7.先將玉米醬鋪在盤子中央，把魚肉塔小心放置在玉米醬上面即可
	蒜香嫩菠菜	菠菜	1	116.4	100	1.汆燙菠菜1分鐘後，撈起浸泡冷水，瀝乾後去除梗與粗纖維，並剁成碎末
		香油	0.5	2.5	2.5	2.小鍋中加香油，小火炒香蒜泥，放入菠菜碎末拌炒均勻
		蒜頭		3.6	3	3.加鹽調味
		鹽		0.5	0.5	
	栗子豬蓉湯	栗子	0.5	13	10	1.豬大里肌去筋膜後蒸熟，剁碎至細碎肉末

		豬大里肌	0.75	26.0	26	2.熟栗子用叉子壓碎成細碎顆粒狀
		薑片		5.0	5	3.鍋中加入水,放入栗子與薑泥,小火燉煮約5分鐘
		鹽		0.5	0.5	4.加碎豬蓉煮約3分鐘,加鹽調味
晚 點	南瓜濃湯	栗子南瓜	1	112	85	1.南瓜蒸熟至完全軟爛,
		全脂奶粉	0.5	17.5	17.5	2.將煮熟的南瓜加入奶粉加250cc的水打均勻
		鹽		0.5	0.5	
		黑胡椒粉		0.2	0.2	

試作照片:





成發照片:





心得:廖儷庭

這次成發的主題是 IDDSI 的五級飲食，老實說一開始聽到這個主題時，其實是很迷茫的。因為五級飲食能夠發揮的空間真的很有限，不只有明確規定食物的大小，連質地、含水量、能不能用叉子壓爛都要符合標準，這也讓整體的菜色看起來難免有一種碎碎的、病人餐的感覺。

因為我不太想讓大家一看就覺得這是一份病人餐，所以在設計理念上我設定的目標是，讓食物看起來像它原本就該這樣呈現，不管是色澤、外型還是整體的搭配，視覺上能拉高接受度。 Good!

因為五級飲食的主要使用者大多是年長者，我也特別選擇了「合菜」作為主題，透過熟悉的味道和傳統的料理手法，讓這份餐點更貼近他們的生活經驗。像是我們設計了鳳梨蝦鬆、梅乾蒸肉餅都有改良但還是保留原本的風味和意象。

在製作的過程中真的非常感謝映清學姐和阿進師父的幫忙。學姐給了我們很多實用的建議，像是針對質地的部分她會提醒我們某些食材可能太硬，或是整體口味太單一、重複性太高。這些細節我們自己在設計時不一定會注意到，但在她的提醒下慢慢修正。

阿進師父則是在擺盤與味道的調整上給了我們很多協助。原本我們的梅菜蒸肉餅是一大坨直接拿去蒸，說真的賣相真的沒有很好，但師父建議我們把它捲起來再蒸，外型會更有層次整體也比較吸睛。還有鳳梨蝦鬆的部分，原本我們搭配的蔬菜顏色比較單調，師父就建議可以再豐富一些，像是加入紅

椒、黃椒、芹菜等，最後的成品真的超出我們原本的預期，看起來繽紛又有食慾。雖然在前期遇到各種問題，有時是質地不符標準、有時是菜色重複、有時是營養不平衡，我們的菜單改了不知道幾次，但現在回頭看，真的會覺得那些辛苦都很值得。成發當天看到自己的作品被擺上桌、被介紹，這種成就是無法用言語形容的。

當然也不是沒有需要改進的地方，像是芹菜的纖維可能對五級來說還是偏粗，建議換掉、水果的份量不太夠、精緻糖最好降低到總熱量的5%，這些都是未來如果再調整菜單時會優先考慮的部分。

最後真的很感謝一路上幫助我們的營養師、即廚師們，無論是在評估、指導或是鼓勵方面，還有醫院能提供這種實作與發表的機會，讓我們可以從設計、製作到發表每一步都親自參與，這次成發對我來說不只是一個成果展，更是一個很重要的學習經驗！

陳品俞：

在第一次聽到我們的主題是iddsi 第五級的時候有點緊張，很擔心沒辦法完成，一方面是因為我們試作只有一次，另一方面在學校只有實做測試判斷的部分，沒有用我們自己開的菜單完整的練習過一次，所以會擔心自己開的食材會不會不符合第五級，在開菜單的過程，有決定好我們的主題是台式熱炒，之後要思考什麼食材比較適合iddsi第五級的患者，接著融入我們想設計的菜色中，在這之中有跟映清學姊反覆討論修改，之後跟學姊還有師傅討論有哪些菜色是比較容易成功的，接著就把我們需要採購的量給學姊，之後開始了第一次試作，雖然有些成品做出來後跟想像中的不太一樣，例如：鳳梨蝦鬆的顏色太單一，所以調整加入了紅椒跟黃椒增加配色，或是梅乾蒸肉餅的梅乾，第一次用這種食材，發現煮完後吃起來會沙沙的口感，以及切碎時會花上很常時間，所以改善地方是，學姊教我們可以把梅乾放在較大的容器加上流動水，這樣比較容易把沙子洗掉，而切碎的方法我們改成用調理機加一點水攪打，發現這樣很節省時間且細碎程度很符合第五級，經過了這些調整後也到了成發當天，發現我們做的菜色、配色都很滿意，試吃後也很訝異我們的梅乾蒸肉餅很好吞嚥，是可以用舌頭直接壓碎的菜色，這道菜讓許多人都很驚訝，因為看起來會偏乾不好吞，實際卻很符合我們的主題，這邊猜測是梅乾菜攪打時有加入水，以及配方中也有豆腐，沒有很多的肉，才能有這樣的口感，結束成發後，這道菜變成我印象中最適合iddsi的菜色，這次成發也辛苦各個學長姊幫忙籌備，也很謝謝映清學姊及師傅，在各個環節都很努力教導我們並希望我們成發可以順利，最終我們的成品都很滿意！

第三組ESG成發花絮

組員：陳品慈、劉宥妤、張程守

指導老師：郎惠芬營養師

指導師傅：阿哲師傅

設計理念：環境永續、在地食物、減少碳足跡、減少廢棄物

第三組成發菜單(ESG)

陳品慈、劉宥妤、張程守

根據第八版DRIs建議, 31-50歲男性稍低活動量為2100kcal

一、三大營養素

醣類： $2100 \times 50\% \div 4 = 262.5$ g

蛋白質： $2100 \times 20\% \div 4 = 105$ g

脂質： $2100 \times 30\% \div 9 = 70$ g

二、六大類食物每日份量

食物類別		份數	蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
奶類(低脂)						
蔬菜類		7	7	-	35	175
水果類		1	-		15	60
全穀雜糧類		14	28	-	210	980
豆魚蛋肉類	低脂	7	49	21	-	385
	中脂	3	21	15	-	225
油脂與堅果種子類		6.5	-	32.5	-	292.5
細砂糖		-	-	-	2	8
總量			105	68.5	262	2125.5
佔總熱量之百分比(%)			19.8%	29%	49.3%	98.1%

三、餐次分配

		份數	早餐	午餐	午點	晚餐
蔬菜類		7	2.2	2.8	-	2
水果類		1	-	-	1	-
全穀雜糧類		14	4	4	-	6
豆魚蛋肉類	低脂	7	2	2	-	3
	中脂	3	-	2	-	1
油脂與堅果種子類		7	1.5	3.6	-	1.9

四、菜單設計

餐別	菜名	材料	份數 (EX)	AP(g)	EP(g)	成本	做法
早餐	芋頭雞肉粥 ✓	白米	3	60	60	3	1. 香菇泡水切丁, 芋頭、胡蘿蔔洗淨去皮切丁, 雞腿切丁, 蔥洗淨切蔥花 2. 起鍋燒水將雞丁血水燙掉後撈出 3. 另起一鍋水加入白米、雞腿、香菇、芋頭、胡蘿蔔煮成粥 4. 加入鹽巴攪拌均勻並撒上蔥花即可。
		大甲芋頭	0.5	32	27.5	2.3	
		去骨雞腿	2	80	80	4.5	
		胡蘿蔔	0.2	23	20	0.7	
		新社鮮香菇	0.3	30	30	2.7	
		蔥	0.05	6	5	0.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		水	-	480	480	-	
	蒜炒地瓜葉 ✓	地瓜葉	0.9	113	90	3	1. 地瓜葉洗淨去梗切段, 蒜頭洗淨切末 2. 起鍋燒油下蒜末爆香加地瓜葉與水翻炒至熟 3. 撒上鹽巴調味即可
		蒜頭	0.05	6	5	0.6	
		大豆油	0.8	4	4	0.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
	洋芋燉蕃茄 ✓	馬鈴薯	0.5	50	45	0.9	1. 馬鈴薯洗淨後去皮並切塊, 番茄洗淨去地頭後切塊。 2. 熱油鍋下馬鈴薯稍微炒一下後下番茄, 加調味料和水後蓋鍋蓋燉煮至馬鈴薯變軟後即完成。
		牛蕃茄	0.7	71	70	2.9	
		大豆油	0.7	3.5	3.5	0.4	
		醬油	-	5	5	0.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		水	-	100	100	-	
午餐	金瓜炒米粉 ✓	米粉	2	40	40	9	1. 香菇泡水泡開切絲, 香菇水留著, 南瓜1/3切絲, 紅蘿蔔、洋蔥洗淨去皮切絲, 高麗菜洗淨切段 2. 南瓜2/3用蒸箱蒸30分鐘後壓成泥。 3. 米粉先煮一鍋開水燙個1分鐘左右撈起, 剪成適合吃的長度。 4. 起鍋燒油爆香洋蔥、香菇
		大雅南瓜	0.5	60	50	1	
		新社鮮香菇	0.2	20	20	1.8	
		胡蘿蔔	0.1	12	10	0.2	
		洋蔥	0.1	11	10	0.2	
		高麗菜	0.4	45	40	0.9	

		大豆油	1	5	5	0.5	絲後放入紅蘿蔔、南瓜、高麗菜，拌炒均勻後加入醬油 5. 加入香菇水悶20秒，並加入鹽巴。 6. 加入南瓜泥，米粉拌炒至湯汁收乾即可
		醬油	-	3	3	0.2	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
	櫛豆流心蝦 ✓	冬粉	1	15	15	3.4	1. 節瓜洗淨去頭尾刨成片，紅椒洗淨去籽切丁，嫩豆腐切塊，蒜頭洗淨切末，蝦子洗淨去頭開刀背 2. 櫛瓜兩面都撒上適量的太白粉，交叉呈十字擺放並將豆腐包起來。 3. 包好的櫛瓜豆腐(接口朝下)放入鍋中煎至兩面軟化上色。 4. 加入白醋、醬油、水，用大火將所有醬汁煮至沸騰，再轉用中小火燉煮，讓櫛瓜豆腐包吸附更多的醬汁。 5. 櫛瓜豆腐夾入盤中，放上紅椒做裝飾，最後淋上鍋蒜蓉蝦醬即可
		蝦子	2	169	100	41.8	
		嫩豆腐	0.5	70	70	3.5	
		櫛瓜	0.2	22	20	0.9	
		紅椒	0.1	11	10	0.4	
		蒜頭	0.1	11	10	1.1	
		大豆油	1	5	5	0.5	
		醬油	-	5	5	0.4	
		白醋	-	3	3	0.1	
	蒜炒空心菜 ✓	空心菜	0.9	116	90	5.9	1. 空心菜洗淨切段，蒜頭洗淨切末 2. 起鍋燒油下蒜末炒香加入空心菜與水翻炒至熟 3. 撒上鹽巴調味即可
		蒜頭	0.05	6	5	0.6	
		大豆油	0.6	3	3	0.3	
		岩鹽	-	0.3	0.3	-	
	客家小炒 ✓	小方豆乾	1.5	60	60	3.5	1. 豆干切長條狀；蒜頭洗淨切片；芹菜、青蔥洗淨切段備用。 2. 起鍋燒油加入蒜頭爆香後加豆干一起爆炒。 3. 加入所有醬油略燒一下，最後加入青蔥、芹菜一起翻炒均勻即可。
		蒜頭	0.05	6	5	0.6	
		芹菜	0.15	23	15	0.9	
		蔥	0.05	6	5	0.4	
		大豆油	1	5	5	0.5	
		醬油	-	5	5	0.4	
	玉米蘿蔔湯 ✓	玉米粒	0.5	42.5	42.5	17.5	1. 開火煮水，將蘿蔔去皮後洗淨並切塊。

		白蘿蔔	0.4	45	40	0.4	2. 水滾後下蘿蔔, 煮爛後加玉米和鹽即完成。
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		水	-	250	250	-	
午點	百瓜交集	百香果	0.5	167	70	11.5	1. 將西瓜去皮後切塊, 並把西瓜皮綠色那層切掉後切絲。 2. 西瓜皮加鹽抓醃10分鐘後將多餘水分倒掉。 3. 將百香果切半倒出百香果汁, 和西瓜皮、糖混和均勻後倒回百香果裡即完成。
		黃西瓜	0.5	160	97.5	2.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		細砂糖	-	2	2	-	
晚餐	糙米飯	白米	3.5	70	70	3.3	1. 將糙米先泡水一小時。 2. 白米洗淨後再將糙米放入後加水, 外鍋放1.5杯的水。 3. 煮好後先燜10分鐘後松範, 再燜10分鐘。
		糙米	1	20	20	3	
		水	-	99	99	-	
	椒香曬蛋堡	雞蛋	1	63	55	4.5	1. 紅椒洗淨去籽切半 2. 雞蛋、地瓜蒸熟 3. 甜椒抹上橄欖油放烤箱100度烤10分鐘。 4. 水煮蛋切片, 蒸過地瓜搗成泥。 5. 甜椒上放地瓜泥及蛋片 6. 黑胡椒粒、橄欖油調勻後淋上完成。
		紅椒	0.8	87	80	3.4	
		沙鹿甘藷	0.5	33	27.5	0.8	
		橄欖油	0.7	3.5	3.5	1.7	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		黑胡椒粒	-	0.2	0.2	0.5	
	清蒸台灣鯛	吳郭魚	2.7	94.5	94.5	8	1. 將所有食材洗淨, 蔥和薑都切絲後放在鯛魚上, 把香油和醬油撒上。 2. 放入電鍋, 外鍋1杯水, 電鍋跳起後即完成。
		薑絲	0.05	6	5	0.3	
		蔥	0.05	6	5	0.4	
		香油	0.5	2.5	2.5	0.8	
		醬油	-	5	5	0.4	
	白菜舞蝦	大白菜	1	108	100	1.9	1. 白菜洗淨切段, 蝦米洗淨泡水, 蒜頭洗淨切末 2. 起鍋燒油下蒜末、蝦米爆
		蝦米	0.3	4.5	4.5	1	

		蒜頭	0.05	6	5	0.6	3. 香加入白菜與水翻炒至熟 撒上鹽巴調味即可
		大豆油	0.7	3.5	3.5	0.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
	山藥蓮子湯 ✓	山藥	0.5	50	40	3.1	1. 薏仁、蓮子分別泡水一晚; 山藥去皮切塊, 蔥洗淨切段 2. 起一鍋水, 放入薏仁、山藥塊、蓮子、蔥段與所有調味料 3. 煮至山藥變軟即可。
		蓮子	0.2	5	5	1.6	
		薏仁	0.3	6	6	0.8	
		蔥	0.05	6	5	0.4	
		岩鹽	-	0.5	0.5	-	
		水	-	250	250	-	
	總成本					169.9	

假設每餐60-70元, 則成本佔80-94%

41-50歲適度活動	熱量(kcal)	修正熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	飽和脂肪(g)	灰分(g)	總碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖質總量(g)	葡萄糖(g)	果糖(g)	半乳糖(g)	麥芽糖(g)	蔗糖(g)	乳糖(g)	鈉(mg)	鉀(mg)	鈣(mg)	鎂(mg)	鐵(mg)	鋅(mg)	銅(mg)
DRIs值	2150			45	95.6			276.8	32								2300	2800	1000	360	10	15	800
早餐營養量	537.30	542.34	28.05	23.87	17.71	4.11	14.0	70.35	7.19	0.23	0.41	0.19			0.84		890.22	1150.04	126.17	96.16	4.52	4.61	308.28
午餐營養量	665.88	737.54	32.80	22.17	4.48	1.22	14.69	11.22	4.58	2.75	3.21		0.33	1.14			1295.56	1180.66	539.70	176.31	8.68	4.58	691.75
晚餐營養量	752.07	738.82	30.00	19.78	4.69	1.03	103.27	6.60	2.13	0.44	0.24		0.10	1.35			966.11	1364.79	214.49	233.17	4.05	4.45	574.85
早點																							
午點	82.25	75.92	3.28	2.20	1.73		1.28	16.62	3.96	2.01					2.01		175.33	238.20	13.45	30.81	0.74	0.77	44.55
晚點																							
全天營養量	3037.50	3094.62	94.85	65.82	27.92	6.13	13.28	264.93	28.97	8.95	3.60	3.64		0.43	5.34		3327.23	3933.69	893.81	536.45	17.99	14.41	1693.4
佔熱量%				27.1%	5.9%			52.0%															
銅(mg)	鎂(mg)	維生素A總量(IU)	視網醇當量(RE)(ug)	視網醇(ug)	α-胡蘿蔔素(ug)	β-胡蘿蔔素(ug)	維生素D總量(IU)	維生素D總量(ug)	維生素D2(ug)	維生素D3(ug)	維生素E總量(mg)	α-維生素E當量(α-)(mg)	β-生育酚(α-)(mg)	γ-生育酚(α-)(mg)	δ-生育酚(α-)(mg)	維生素K1(ug)	維生素K2(ug)	維生素B1(mg)	維生素B2(mg)	鈣鎂素(mg)			
	600						15				12					120		1.2	1.3	16			
0.02		8222.08	615.47	25.68	621.74	4571.19					9.67	3.01	2.28	0.31	5.84	1.37		0.30	0.43	6.97			
0.04		24692.15	2435.72		620.15	14505.80		1.00			20.48	5.69	4.05	0.59	13.34	3.88	7.60	0.59	0.88	9.67			
0.05		10291.71	1094.44	97.78	2955.53	4501.93					10.02	5.60	5.07	0.39	3.94	0.66		0.44	0.49	7.13			
		1132.43	113.27		28.00	665.49					0.11	0.10	0.09	0.02				0.03	0.10	0.75			
0.11		44338.37	4258.90	123.46	4225.42	24244.41		1.00			40.28	14.40	11.49	1.31	23.12	5.91	7.60	1.36	1.90	24.52			

維生素B6(mg)	維生素B12(ug)	葉酸(ug)	維生素C(mg)	脂肪酸S總量(mg)	脂肪酸(4:0)(mg)	己酸(6:0)(mg)	辛酸(8:0)(mg)	癸酸(10:0)(mg)	月桂酸(12:0)(mg)	十三酸(13:0)(mg)	肉豆蔻酸(14:0)(mg)	十五酸(15:0)(mg)	棕櫚酸(16:0)(mg)	十七酸(17:0)(mg)	硬脂酸(18:0)(mg)	十九酸(19:0)(mg)	花生酸(20:0)(mg)	山酸(22:0)(mg)	廿四酸(24:0)(mg)
1.6	2.4	400	100																
0.75	0.47	109.21	53.76	4126.40			0.04	10.71	18.44		87.98	0.69	3000.99	16.81	886.08		40.81	44.61	13.06
1.00	3.56	156.14	119.70	4463.50				4.21	1.80		34.62	0.44	3073.11	25.99	1098.71		88.68	97.98	34.07
0.92	2.16	122.64	155.57	4698.50	4.05	0.21	0.55	5.86	47.34		153.09	1.12	3381.68	30.68	958.22		54.16	33.79	17.67
0.06			27.69	0.19									0.08		0.11				
2.73	6.19	387.99	356.72	13288.59	4.05	0.21	0.59	20.78	67.58		275.69	2.25	9455.86	73.48	2943.12		183.65	176.38	64.80
脂肪醇M總量(mg)	肉豆蔻醇(14:1)(mg)	棕櫚醇(16:1)(mg)	油醇(18:1)(mg)	鯨醇(20:1)(mg)	芥子醇(22:1)(mg)	脂肪醇P總量(mg)	亞麻油酸(18:2)(mg)	次亞麻油酸(18:3)(mg)	十八酸四烯醇(18:4)(mg)	花生油酸(20:4)(mg)	廿二酸五烯醇(20:5)(mg)	廿二酸六烯醇(22:6)(mg)	其他脂肪醇(mg)	PMS	反式脂肪醇(mg)	水解胺基酸總量(mg)	天門冬胺(Asp)(mg)	蘇胺酸(Thr)(mg)	
6050.62		502.50	5450.99	70.15	26.96	7062.14	6215.46	783.47		15.69	5.47	22.98	19.05	22.20		76.09	21871.20	2250.98	910.90
6108.59		31.18	5975.89	77.91	23.59	15870.55	13848.83	1843.23		66.50	7.00	105.00	54.87			182.59	40997.27	4360.74	1669.46
8313.24	8.62	354.46	7858.77	79.90	11.52	6165.00	5471.94	440.88	4.45	113.73	16.24	20.02	97.76	18.63		40.58	34995.69	3556.30	1483.45
0.27			0.27			0.03	0.03												
20472.72	8.62	888.14	19285.92	227.96	62.07	29097.72	25536.26	3067.58	4.45	129.42	88.21	50.00	221.81	95.70		299.26	97864.16	10168.02	4063.81

絲胺酸(Ser)(mg)	麩胺酸(Glu)(mg)	脯胺酸(Pro)(mg)	甘胺酸(Gly)(mg)	丙胺酸(Ala)(mg)	胱胺酸(Cys)(mg)	纈胺酸(Val)(mg)	甲硫胺酸(Met)(mg)	異白胺酸(Ile)(mg)	白胺酸(Leu)(mg)	酪胺酸(Tyr)(mg)	苯丙胺酸(Phe)(mg)	離胺酸(Lys)(mg)	組胺酸(His)(mg)	精胺酸(Arg)(mg)	色胺酸(Trp)(mg)	膽固醇(mg)	酒精含量(g)
905.90	3545.93	1081.56	1069.55	1251.45	903.39	1076.22	513.38	948.42	1727.28	778.58	969.61	1551.78	582.24	1548.48	255.54	73.57	
1770.77	7066.55	2107.30	1986.59	2589.61	838.12	1961.59	798.38	1801.25	3135.71	1569.16	1846.52	2729.48	1149.98	3428.58	187.42	157.10	
1705.11	5706.34	1279.50	1587.47	2064.24	873.02	1825.31	977.58	1594.02	2928.91	1380.91	1664.87	2567.52	957.13	2421.74	422.25	284.97	
4381.78	16318.82	4468.36	4643.61	5905.30	2614.53	4863.12	2289.34	4343.69	7791.90	3728.65	4481.00	6848.78	2689.35	7398.80	865.21	515.64	

活動花絮

		
去腸泥	川燙冬粉	櫛瓜削片
		
技術指導	合照	炒蝦醬
		
製備餐點	介紹設計理念與菜色	



心得

陳品慈

忙了好幾天的事情，終於在今天順利落幕了。從開菜單、改菜單、找師傅討論、叫貨、試作，到最後的展示試吃，都呈現出了我們這些天的努力和不足，藉由此次的成果發表，讓我發現了還有什麼部分可以再做得更好，也從別組同學身上看到值得學習的地方。很感謝惠芬學姊和阿哲師傅的幫忙以及指導，讓我們的作品能夠順利的呈現！也謝謝各位營養師學姐、主任、組長，還有柔懷學姐，為了此次的成果發表忙前忙後的！

劉宥好

今天是成果發表的日子，我們經歷了菜單設計、菜單討論、試做、實作和成果發表，沒想到日子過的這麼快。非常感謝我們的指導老師惠芬學姊和阿哲師傅的指導，讓我們的作品可以完美的呈現。師傅在我們得料理上提供了很多他的想法給我們參考，我們參考了師父的意見後感覺就讓我們的特色料理又更好了。上台報告的時候很多學校的老師都有給予我們一些建議，聽完那些建議後讓我知道以後要怎麼做會更好，也很感謝每位老師和學長姊的建議讓我們又學習到更多的知識。

張程守

在剛進來榮總時就知道成果發表這個日子，一路走來從開菜單、與老師和師傅討論修改、叫貨、試做到最後的成果發表，整個過程其實很昌促，但組員們的努力以及惠芬學姐與阿哲師傅的大力支持，讓我們的第一階段的膳管圓滿落幕，真的非常感謝所有學長姐的幫忙，沒有他們就沒有今天的成果。

台下的老師、營養師也都有給我們回饋與建議，有說ESG不只有永續與在地食材這些，也可以去函蓋更多的面向，還有可以最後統整我們全部的菜色運用到了哪些ESG理念、遇到了哪些挫折以及如何改善，也謝謝學長姐們給我們寶貴的建議，我會銘記在心繼續加油。