

# 臺中榮總得舒競賽花絮(109/8/10-10/12)



得舒餐購餐與報到



量測生理數值

**號外!**  
員工餐廳即將推出得舒飲食囉!!!

為了讓辛苦的員工們有更多的健康飲食選擇，經過廚師與營養師的討論與設計，推出一系列得舒飲食套餐~歡迎大家填寫用餐意向問卷，方便我們作為首賣日份量掌控唷!  
\*\*為避免食材浪費，限量販售，售完為止，造成不便敬請見諒\*\*



6/24 焗烤蕃茄海鮮套餐  
胚芽米飯、地瓜、乳酪、鮭魚、時蔬



7/1 義式香煎魚排套餐  
地瓜、馬鈴薯、多利魚、時蔬、芝麻醬



7/8 焗烤泡菜雞肉義大利麵  
義大利麵、乳酪、泡菜、雞肉、時蔬



7/14 焗烤雞末烤鮮蔬套餐  
胚芽米飯、乳酪、雞肉、時蔬

臺中榮民總醫院 營養室 關心您

臺中榮民總醫院  
Taichung Veterans General Hospital

## 得舒飲食 DASH Diet

<b>全穀雜糧類</b> 增加全穀 1.5-4碗	<b>豆魚蛋肉類</b> 紅肉改白肉 3-8份	<b>油脂與堅果種子類</b> 堅果 好油 堅果1份 油3-5茶匙	<b>蔬菜類 水果類</b> 高鉀管皮 5蔬+5果	<b>乳品類</b> 多喝低脂 1.5-2杯
--------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------

天天5+5蔬果篇

每天攝取5份蔬菜類 (煮熟蔬菜1份=半碗量)



建議在每日三餐中攝取約2份蔬菜

每天攝取5份水果類 (水果1份=碗中8分滿=拳頭大) 或



烹調中可添加水果增加風味，以及飯後甜點

臺中榮民總醫院 營養室 關心您

得舒餐宣傳海報

# 活動簡單說明

本年度的員工促進競賽，主題為得舒飲食，參加者利用手機報到後，於現場購買得舒輕食餐點，並於每次購餐時量測血壓及身高體重，將相關資料上傳至雲端 app 統計，另外參賽者也配合職安室之員工健康管理系統登錄，依比賽結果，優勝者可得美德耐商品禮券及榮寶寶毛巾，並於院慶時接受院長頒獎

## 得舒飲食聰明選

- **選擇全穀雜糧類** 一天至少兩餐  
攝取全穀類  
•糙米、紫米、燕麥、麥片、蕎麥
- **天天5+5蔬果** 蔬菜水果  
各5份  
•芹菜、菠菜、香菇、香蕉、奇異果、小番茄等
- **每日2杯乳品** 每天乳品  
約360-480cc  
•鮮乳、優格、優酪乳、起司補充鈣質
- **以白肉取代紅肉** 每餐蛋白質  
約一手掌大  
•選擇豆製品與白肉，選擇瘦肉並去皮食用
- **選堅果、用好油** 每日堅果  
一湯匙  
•選擇堅果與植物油

臺中榮民總醫院營養室關心您!