

2024 年度
臺中榮總營養室
實習生成果展

成發兒童餐(第一組)1130910

第一組

組員：陳緯函、陳巧旻、陳蕙儀、羅細綾

設計對象：3-6 年級學童（一日菜單）

選題理由：考慮孩童逐漸有完整的飲食概念及飲食適應性，設計符合大部分 3-6 年級學童的菜單，並給予一個健康的飲食挑選概念。

菜單設計：

- 依國民健康署 3-6 年級學童一日飲食建議量，取 2200kcal 計算

3-6 年級學童一日飲食建議量				
生活活動強度	稍低		適度	
	男	女	男	女
熱量（大卡）	2050	1950	2350	2250
全穀雜糧類（碗）	3	3	4	3.5
未精製*（碗）	1	1	1.5	1.5
其他*（碗）	2	2	2.5	2
豆魚蛋肉類（份）	6	6	6	6
乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類（份）	4	3	4	4
水果類（份）	3	3	4	3.5
油脂與堅果種子類	6	5	6	6
油脂類（茶匙）	5	4	5	5
堅果種子類（份）	1	1	1	1

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好

- 餐次分配

食物類別	份數	早餐	午餐	午點	晚餐
乳品類（全脂）	1.5	1	0.5		
蔬菜類	4		2		2
水果類	3.5	1.5	1		1
全穀雜糧類	14.5	4	4	2	4.5
豆魚蛋肉類（低脂）	4		2		2
豆魚蛋肉類（中脂）	3	1	1		1
油脂與堅果種子類	5.5	1	2.5	0.5	1.5

試做當日照片



成發當日照片



10、心得

陳緯函:

從剛進來實習就開始在準備成果發表了，我們的主題是兒童餐，是一個可以簡單構思的主題，主要供給醫院病童，讓他們在醫院也能愉快的用餐。在設計菜單時，因為考慮大部分孩童不太喜歡吃綠色蔬菜，但同時又希望他們可以多攝取膳食纖維，我們盡量讓蔬菜入菜或使用高纖維甜點，讓他們不知不覺的吃下肚。很開心我們一下就想出了菜單，實際試做也都很順利，同時也很謝謝美慈學姊的幫忙，整個過程有了她才能如期完成。成發當天多虧了小珊師傅，除了拯救我們的法式吐司，鮭魚彩椒的擺盤也是小珊師傅幫忙的。在最後成品擺設時，看到了大家精心準備的擺飾，才發現我們太注重菜色而不是擺盤，雖然顯得有些單調，但看到大家把試吃吃光光就很開心，所以還算順利！～

陳巧旻:

剛進來醫院不久馬上就成果發表了，屬實有點太趕，儘管如此，組員們也是花費了許多的心思在菜色上面，努力設計出兒童能接受並且有吸引力的餐點，過程中美慈營養師也很辛苦的在幫我們訂購食材，也幫我們聯繫了小珊師傅，討論菜色該如何順利的製作出來，小珊師傅人也很好，成發當天我負責的法式吐司出了問題，師傅馬上就幫我想到了解決辦法，成功拯救回來！成發當天組員們也都互相配合的很好，只不過我們時間沒有抓好，一人份菜色烹煮得太早，但開放給老師及營養師們試吃的是十二點才開始製作的，也有順利在出餐時間前煮完。唯一美中不足的是我們兒童餐的擺盤沒有像其他組那麼精緻，因為沒有拿桌巾做點綴，所以顯得有點單調，不過我們的瓷盤、瓷碗都是精心挑選搭配過的，而 ppt 也做的很可愛，很符合主題，總之這次成發進行的很順利，美慈營養師和組員們都辛苦了！

陳蕙儀:

恭喜成果發表大成功(≧▽≦)，雖然過程中很多曲折，大家都很用心的在設計菜單，超謝謝學姐在百忙之中幫忙看我們的報告和批貨量，找食材有問題的時候找學姐很有安全感，也謝謝早上幫忙驗收阿姨的幫忙，有他們我們才可以順利的拿到試作和成發的食材，當天從早上八點就開始忙碌，雖然很累，但是很開心，很喜歡大家一起合作互助的氛圍，不管是小組內互助還是組跟組之間的互助，都很充實，在試做的時候也都很順利，只有一些烹調方式和份量需要做微調，成發當天我們焗烤的那一道菜小珊師傅有幫我們微調一下造型，不然我們那時候超煩惱，不知道要怎麼放才好看，最後的成品出來超級小巧可愛的，最後看到試吃的老師們和學姊們吃得很開心就覺得好 Q，我們學校的老師超愛南瓜濃湯，只能說緯函的廚藝真的超厲害！

羅細綾:

準備了一段時間，終於到了成發這一天，我們因為有過試做的經驗所以這次其實也算是按部就班地順利進行，老師的反響也都很好，我們的東西都被吃光了耶，整個都很有成就感，有種自己準備了很久的東西順利進行並完成，然後最終放下心頭大石的感覺。

其實我們也不是一直都很順利，中間也有一些插曲和意外，像是我們當天的食材 26 號就到了但我們不知道，到前一天要去領的時候發現東西怎麼不見了，雖然最後還是化險為夷，但當下其實蠻慌的，也幸好治療和大量那邊還能有多餘的讓我們挖，不然真的不知道要怎麼辦。見到老師的時候其實也很開心，有種被家長關心的感覺，很溫暖也很謝謝老師來看我們。

成發算是一個節點，讓我們在去臨床之前有一個自己完成的結果可以呈現，就覺得凡事都有個段落也挺好的，給自己一些反思和停下腳步喘口氣的機會吧，我們組內也因為很多這些一起完成的事情而有了越來越深刻的連接，那種感動和快樂，是要自己親身走過才能懂的感受。接下來去臨床，也希望自己可以帶著這三周學到的知識好好地發揮吧，雖然是真的蠻緊張的，加油加油。

第二組

研討主題	成果發表		
時間	113.07.31	地點	員工餐廳第一餐敘室
主持人(指導人)	黃韻璇營養師	報告人	紀曉璇、涂柔仔、熾姪燒
參加人員照片			

研討內容摘要或全文

30 人數

理念: 低熱量輕食這種飲食方式，強調簡單、健康、低熱量、高營養的飲食原則。提倡食用新鮮天然的食材，避免高熱量、高糖、高脂肪和高度加工的食品。透過低熱量輕食餐，旨在達到減重、健康管理或提升生活品質的目的。

目標族群:

1. 想要減肥或控制體重的人
2. 健康飲食愛好者
3. 繁忙的上班族
4. 希望改善不健康生活習慣的人

團衛流程:

- 一. 製作餐點
- 二. 介紹理念及特色菜
- 三. 特色菜試吃

成效評估方式: 隨機抽問 隨堂測驗 分組討論 學員實地操作及演練

第三組

永續飲食

第三組

組員：陳筱娟、陳毅芳、蔡承佐

一、設計對象：一般民眾/病人(普通飲食)

二、設計理念：藉由永續飲食的概念，希望能夠維護地球環境以外也能維護身體健康！

★ 永續飲食的定義：永續飲食是指在保障食物安全與營養的同時，也能於「經濟」、「社會」與「自然環境」三大面向上達到世代正義與永續發展的飲食方式。

★ 永續飲食的理念：友善耕作、少添加物、低碳蔬食、本土生產、資源循環。

三、計算營養素需求：

◇ 總熱量：1800Kcal

◇ 醣類：1800*52%=936大卡(234g)

◇ 蛋白質：1800*18%=324大卡(81g)

◇ 脂肪：1800*30%=540大卡(60g)

四、三大營養素 & 餐次分配：

類別：	份數 (EX)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量 (kcal)	早餐	午餐	晚餐
乳品類 (低脂)	1	8	4	12	120	0.5	0.1	0.4
蔬菜類	3.5	3.5	-	17.5	87.5	1	1.5	1
水果類	1.7	-	-	25.5	102	1.7	-	-
全穀雜糧類	11.5	23	-	172.5	805	3.6	3.9	4
豆蛋魚肉類 (低脂)	2	14	6	-	110	-	-	2
豆蛋魚肉類 (中脂)	4.5	31.5	22.5	-	337.5	2.5	1.5	0.5
油脂與堅果 種子類	5.5	-	27.5	-	247.5	2.5	1.5	1.5
糖	1	-	-	5	20	-	1	-
總計(g)		80	60	232.5	1790			
Total%		17.9	30.2	52				
三大營養素原規畫 (g)		81	60	234				

花絮照片

1.製作米漢堡



2.和師傅討論如何修改



3.製作湯麵



4.試做時與成品合照



十二、心得分享

陳筱娟：我們小組成發的主題是永續飲食，我一開始其實對這個主題不是很了解，後來是上網查詢資料，也有與組員們及學姐討論過後，才慢慢的把永續飲食的理念融合進菜單裡。幸好成發前有先試做過菜單，做出來才發現對份量掌控不是很好，而且擺盤出來也不甚美觀。感謝有師傅的建議，也有和組員們一起討論，修改後的菜單才能在成發當天展示出來。雖然我們組幾乎是踩點完成的，但還是感謝組員們、阿裕師傅和學姐們的幫忙，也謝謝這次的成發，讓我學習到很多～

陳毅芳：我是這次成發的負責人，覺得成發發表有點像小型的團膳賣便當，只是份數跟人力都相對的少很多。在試做的時候就對很多菜都不滿意，覺得沒有達到想像中的效果，所以六日回家就趕快做很多的改進，看怎樣能夠更好，也很感謝學姊們和廚房的師傅，都有給我們不同的想法，讓我們即時改菜，能夠的更加順利。成發當天，在做的時候，真的很感謝阿裕師傅，他幫忙我們超級多東西，也時不時來看我們做的情況是怎樣，雖然阿裕師傅都看起來酷酷的這樣，但他其實對我們都超級好。然後在最後其實我們有點做不完，緊張的要死，很感謝俐君學姊還下來幫我們做，跟我們講不要緊張><，佳君學姊幫我們拖時間，讓我們可以順利擺好盤，改PPT。做完、報告完，真的是一瞬間放鬆下來，組長也有來鼓勵我，覺得好開心，能順利完成真的是太好了！

蔡承佐：經過這次成發發表，我從一開始的研究永續飲食是什麼(去了解其背後的意義)，到中間設計菜單，如何將平常會吃的東西融入永續的概念，去做結合將平常的食物變成有意義，而不是只是為了吃而吃，在試作時會跟師傅去討論我的設計要如何去修改，怎麼樣可以達到比較好的效果去兼具美味、美觀以及意義；在成發當天的時候，裕師傅也會幫我們去做簡單的擺設讓菜單變得相對華麗，也會教我們要怎麼去製作會有比較好的效果(還幫我把蔬菜沙拉都擺好了)；在報告的時候也聽到了不同老師對我們組的評價以及建議，這些建議都是我們未來可以運用到的小知識，透過這次成發，我覺得我們跟學姊、師傅、以及同學都有更好的了解及相處，讓我有了許多收穫。