# 111 年度臺中榮總營養室 實習生成果展

# 主題:長者糖尿病飲食

組別:第一組

組員:林思佳、李羿樺、梁郁旋

指導老師:王嘉濡學姊

#### ▶ 設計對象

牙口不好的糖尿病長者

## > 設計理念

以西式料理方式呈現,補充老年人缺乏的營養素,例如:優質蛋白質、鈣質、維生素  $\mathbb{C}$ 、維生素  $\mathbb{E}$ 

#### > 菜單設計

## 1. 牛奶鯛魚蔬菜燉飯

食材	份數	EP(g)	蛋白質	脂質	醣類	熱量
			(g)	(g)	(g)	(kcal)
白飯	4	160	8		60	280
花椰菜	0.3	30	0.3		1.5	7. 5
大番茄	0.2	20	0.2		1	5
洋蔥	0.1	10	0.1		0.5	2. 5
香菇	0.15	15	0.15		0.75	3. 75
鯛魚片	1.5	52. 5	10.5	4. 5	+	82. 5
低脂牛奶	0.3	80	2.4	1.2	3.6	36
高湯		100 cc				
白醬粉		36				
奶油	1	5		5		45
橄欖油	1	5		5		45
鹽巴		0. 75				
義式香料		0.1				

## 2. 板豆腐蔬菜蛋捲

食材	份數	EP(g)	蛋白質	脂質	醣類	熱量	鈣(mg)	鈉(mg)
			(g)	(g)	(g)	(kcal)		
蛋	0.5	27. 5	3. 5	2.5	+	37. 5	15	38
板豆腐	0.2	20	1.4	1	+	15	28	0
紅蘿蔔	0.05	5	0.05		0. 25	1. 25	1	4
海苔片	0.01	1	0.01		0.05	0. 25	3	4
低脂乳酪	0.2	7	1.6	0.8	2.4	24	66	38
絲								
奶油	1	5		5		45	1	0
			6. 57	9. 3	2. 7	123	114	84

## 3. 雪花糕

食材	份數	EP(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	醣類(g)	熱量(kcal)
豆漿	0.5	95	3. 5	1.5	+	27. 5
火龍果	0.1	11	+		1.5	6
香蕉	0.9	63	+		13.5	54
吉利丁粉		5				16. 9
			3. 5	1.5	15	104. 4

## > 成果發表



聖誕派對



# 鈣司英雄

# ▶ 花絮





左圖為試作之蛋捲,右圖為最終成品,原本紫菜鋪在蛋液上,看起來很像發霉,改良後變成包一層海苔在板豆腐外圍,增加立體感及層次,且紅蘿蔔切較細碎,整體看齊來美感十足。



上台報告我們所製作的成發餐點及特色,並由嘉儒學姊為我們補充準備過程的辛酸血淚。



辛苦認真的大家,從每一次的試做到正式發表,恭喜完成!

# 主題:高蛋白飲食

組別:第二組

組員:黃珍琳、黃閔渝、蔡岱臻

指導老師:林柔懷學姊

#### 一、 定義

每天攝取 1.5~2.0 公克/公斤體重蛋白質。

#### 二、 設計對象

中老年人、需要提升蛋白質攝取者,例如:健身者、肌肉流失者。

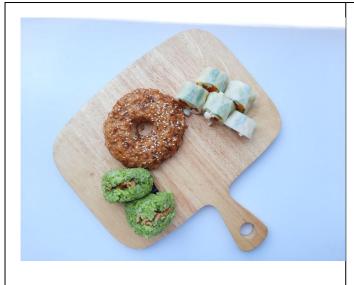
#### 三、 設計理念

對比外面高蛋白餐盒,提升整體風味及口感的變化。

#### 四、 菜單設計

菜名	材料	Ex	EP	AP	做法	
	白米	4	80	80	1. 白米洗淨後蒸煮	
	芥藍菜	0.2	35	20	2. 芥藍菜洗淨後和雞蛋一起放入果汁	
翠玉炒飯	雞蛋	1	63	55	<ul><li>機攪打</li><li>○ 熱油後將白飯和芥藍菜枝葉一起拌</li></ul>	
	油	1	5	5	炒,加入胡椒鹽調味	
	胡椒鹽					
	雞絞肉	3	90	90	1. 雞絞肉瀝乾、豆腐擦去水分	
	傳統豆腐	0.3	24	24	2. 豆薯、洋蔥、胡蘿蔔切碎 3. 將所有食材抓勻,加鹽調味	
	豆薯	0.2	47	44	4. 熱油後放入肉餅,並刷上照燒醬	
四战纷为斜	洋蔥	0.1	12	10		
照燒雞肉餅	紅蘿蔔	0.1	15	10		
	油	1	5	5		
	照燒醬					
	鹽					
	牛奶	1	240	240	1. 先將牛奶煮至冒煙, 再加入玉米粉	
雪花糕	玉米粉	1	20	20	煮至濃稠即可起鍋,降溫後放入冰 箱,即可成形。	

#### 五、 成果展現



照燒雞肉餅+翠玉炒飯



雪花糕黑白配

#### 六、 花絮



被大大稱讚的照燒肉排,不管味道還是口感都超好 吃~(而且顏色看起來也很好吃)



普遍人大多不喜歡芥蘭菜的味道,我們將它融入菜色中意外的沒有芥蘭菜的苦味,反而有菜的香氣加上芥蘭菜本身鈣質蠻豐富的!意外的好吃



和辛苦的指導學姐一起和成品拍照,學姐超讚!



犧牲奉獻的師傅們超給力!

# 主題:細軟飲食

組別:第三組

組員:邱筱云、張澤瞳、劉鵑華

指導老師:詹益瑞學長

# 1. 設計理念

因台灣已步入高齡化社會,對於細軟飲食的需求增加,因此想設計一份既美味又好看的餐 點。

#### 2. 設計對象

咀嚼及吞嚥困難之長者。

#### 3. 菜單設計

3. 米平設計					
菜名	材料	Ex	EP	AP	做法
	馬鈴薯	0.5	45	49.8	
	起司絲	0.2	7	7	1. 馬鈴薯蒸熟後壓成泥並過篩,
	櫛瓜	0.2	20	20.7	4. H J. T. F.
加口足少	雞蛋	1.6	88	101.3	加牛奶及鹽
起司蛋捲	蟹肉棒	0.4	14	14	2. 雞蛋和櫛瓜絲混勻後,熱油先
	鹽	-	1	1	, 煎一面至金黃,放上馬鈴薯泥
	低脂牛奶	0.05	12	12	及蟹肉棒捲起來即可
	油	0.5	2.5	2.5	<b>人里内存地是不</b> 可了
	鱸魚	2	70	140	1. 鱸魚先洗淨去鱗切成片狀,青
	青蔥	-	1	1.3	蔥、老薑切絲,蒜頭切末
		_	1	1.1	2. 將鱸魚放置盤中,加入蒜末、
醬燒鱸魚	 蒜頭	1g	1	1.2	老薑、醬油、岩鹽和水,放入
		-	2	2	蒸烤箱中,100℃10-15分鐘,
			_	_	確認食材熟後,確認食材熟後
	鹽	_	0.5	0.5	加入青蔥絲悶1分鐘即可取出
	地瓜	1.3	71.5	81	1. 無鹽奶油隔水加熱融化,將消
					化餅乾壓碎後加入融化後的奶
	無鹽奶油	1	6	6	油拌均匀,之後將餅乾放入模
					具壓實,放入冰箱冷凍定型
	消化餅乾	0.7	10.5	10.5	2. 將地瓜洗淨蒸熟,蒸熟後把地
地瓜派					瓜壓成泥狀和過濾,加牛奶.砂
	低脂牛奶	0.05	12	12	糖攪拌均勻後鋪上餅乾底,預
	1 214				熱 3 分鐘後放入烤箱以 180℃烤
	細砂糖	0.8	0.8	0.8	3分鐘左右即可出爐
	(四つ) 7店	0.0	0.0	0.0	3. 進冷藏庫冰存 4 小時

## 4. 花絮

起司蛋捲

醬燒鱸魚

地瓜派







這是我們最終決定版本,辛苦指導學長每次都在幫我們試口味和質地。





左邊是試做時,因為外層櫛瓜在咀嚼上較不易,所以我們改把櫛瓜切絲拌入蛋液中(右),而蛋 捲內塗抹的馬鈴薯泥有經過過篩,讓口感更滑順。





上台分享我們的設計理念及菜單設計,再由學長幫我們分享試做過程的試吃心得。