

2023 年度
臺中榮總營養室
實習生成果展

主題：食彩廚房，居家控醣

組別：第一組

組員：吳俊憲、楊芷宜、張玉棋

指導老師：黃子睿學長

➤ 設計對象

糖尿病患者在家也能自製的類地中海西餐

➤ 設計理念

由糖尿病循環菜單中，取出一天的其中一餐做特別設計，讓糖友在家也可以多樣選擇，吃的快樂、吃得健康。

➤ 菜單設計

豪華比薩吐司

食材	份數	EP (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量 (kcal)
全麥厚片	4 EX	120	2		60	280
低脂起司	0.5 EX	22.5	4	2	6	60
鮭魚	1 EX	35	7	5		75
玉米筍	0.4 EX	40	0.4		2	10
牛番茄	0.2 EX	20	0.2		1	5
番茄醬	6 g	6			1.6	6.6
迷迭香		0.3				

法式起司豆腐肉排

食材	份數	EP (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量 (kcal)
豬腳肉	1 EX	35	7	5		75
傳統豆腐	0.5 EX	40	3.5	2.5		37.5
洋蔥	0.1 EX	10	0.1		0.5	2.5
低脂起司	0.5 EX	22.5	4	2	6	60
橄欖油	1 EX	5		5		45
鹽		0.5				
義式香料		0.3				
太白粉		2				

堅果菇菇沙拉佐黃芥末

食材	份數	EP (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量(kcal)
花椰菜	0.6 EX	60	0.6		3	15
黃椒	0.3 EX	30	0.3		1.5	7.5
蘑菇	0.3 EX	30	0.3		1.5	7.5
堅果	1 EX	10		5		45
黃芥末醬		5				

芒果盛夏

食材	份數	EP (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量(kcal)
愛文芒果	1 EX	150			15	60
冰塊	少許					

(因為早餐的主食較特別，所以有額外做出，也可以藉由實際的呈現讓糖尿病患者知道 3EX 的飯量多寡)

鮭魚小飯糰

食材	份數	EP (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	熱量(kcal)
白米	2.5 EX	50	5		37.5	175
紅藜麥	0.5 EX	10	1		7.5	37.5
鮭魚	1 EX	30	7	3		55
海苔	0.1 EX	1	0.1		0.5	2.5
香油	0.3 EX	1.5		1.5		13.5
白芝麻	0.2 EX	2		1		9

成果發表





鮭魚小飯糰、法式起司豆腐肉排



堅果菇菇沙拉佐黃芥末、豪華比薩吐司



芒果盛夏



試吃成品

花絮



在試做時，就不斷給我們意見的阿翔師傅、江師傅、小山師傅、阿元師傅，
有他們我們當天才能端出品質保證的菜餚



為保持出餐時的酥脆口感，先將已前處理好的披薩吐司封膜，出餐前一刻才進烤箱

特別感謝阿翔師傅成發當天，即使忙碌地在備醫院餐，還是抽空指導我們抓醃肉排，因為師傅當天實在太忙，所以以試做時的合照代替(這邊呼籲應該給阿翔加薪)



組員及導師合照，大家努力一起完成這次的成果發表，
謝謝每一位付出的同學、師傅和老師的指導，辛苦啦！

主題:健康油心開始

組別:第2組

組員:李宜津、游舒雯

指導老師:陳怡如學姊

● 設計對象:

一般名眾 (在員餐用餐的員工)

● 設計理念:

藉由選擇好油入菜的方式,讓民眾了解如何區分油脂的種類,以及將其應用在日常生活中,像是居家烹調或到餐廳,像是居酒屋吃飯時可以避開過多的飽和脂肪酸、反式脂肪酸,降低對身體的負擔

● 菜單設計:

✓ 彩虹蛋餅捲佐酪梨醬

菜單名稱	食材	份數	AP(g)	EP(g)	做法
彩虹蛋餅捲 佐酪梨醬	全麥蛋餅皮	3	105	105	1. 紅黃椒、小黃瓜洗淨切條狀,紫洋蔥切絲,美生菜洗淨剝片。 2. 雞肉煮熟後撕成條狀。 3. 全麥蛋餅皮先蒸過,蒸的同時酪梨去籽,用湯匙取出果肉並壓成泥,最後加上黑胡椒調味。 4. 放涼蒸熟後的全麥蛋餅皮。 5. 鋪保鮮膜、全麥蛋餅皮,再依序放上乾紫菜片、美生菜紅黃椒、小黃
	紅椒	0.2	25	20	
	黃椒	0.2	25	20	
	小黃瓜	0.17	20	17	
	美生菜	0.3	30	30	
	紫洋蔥	0.2	25	20	
	乾紫菜	0.03	3	3	
	雞肉絲	1	30	30	
	酪梨	1	50	40	

	黑胡椒	-	-	-	瓜、紫洋蔥雞肉絲，最後捲起即可。
--	-----	---	---	---	------------------

➤ 設計概念:

- (1)藉由酪梨的入菜，讓民眾認識酪梨的油脂組成(54%MUFA)和豐富的維生素E皆具有抗發炎的能力
- (2)帶入彩虹飲食的想法，利用多種類、多顏色的天然食物提供維生素、礦物質、植化素...等營養

✓ 香辣堅果醬豆腐

菜單名稱	食材	份數	AP(g)	EP(g)	做法
香辣堅果豆腐	板豆腐	1	80	80	1. 板豆腐切塊蒸熟。 2. 綜合堅果壓碎。 3. 青蔥切蔥花。 4. 橄欖油煸花椒及乾辣椒片，完成後盛裝，加入鹽、綜合堅果。 5. 將完成的香辣堅果醬淋上豆腐，最後再用蔥花點綴。
	綜合堅果	1	10	10	
	乾辣椒片	0.05	5	5	
	花椒	0.02	2	2	
	青蔥	0.03	4	3	
	鹽	0.5	0.5	0.5	
	橄欖油	0.5	2.5	2.5	

➤ 設計概念:

- (1)考量到現在外食選擇多元，希望可以藉由居酒屋的飲食設計，讓民眾了解如何吃外食也能增加攝取好油的機會
- (2)堅果富含單元不飽和脂肪酸、維生素E
 - 其中單元不飽和脂肪酸具有降血脂效能，可減少心血管疾病發生
 - 維生素E是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管，減少自由基

✓ 串燒鯖魚

菜單名稱	食材	份數	AP(g)	EP(g)	做法
串燒鯖魚	鯖魚	2		70	1. 鯖魚去魚刺內臟後切條狀。 2. 將鯖魚用竹籤串起。 3. 鯖魚烤熟後刷上照燒醬即可。
	照燒醬	-	10	10	

➤ 設計概念:

(1)鯖魚富含 omega-3 不飽和脂肪酸 EPA 和 DHA

→ EPA 有助於調節膽固醇、血脂肪及預防心血管疾病

→ DHA 是神經細胞膜中非常重要的成分，有助於提高記憶和學習能力

● 成果展現:

		
<p>彩虹蛋餅捲佐酪梨醬</p>	<p>香辣堅果醬豆腐</p>	<p>串燒鯖魚</p>

● 花絮照片:

	
<p>因為我們不熟悉切菜的技巧，因此切的速度比較慢，粗細也比較不統一，但阿進師父在</p>	<p>蔬菜捲的方式也做出一些修改，原本我們試作時想呈現的是可麗餅狀，但因為蛋餅皮煎</p>

過程中除了告訴我們切菜的技巧也教導我們如何因應每一道菜色做出前處理的調整

過後餅皮會變硬而增加塑形的困難，藉由師傅的指導，我們改成以捲餅的方式呈現，而阿進師傅也在過程中分享很多擺盤上的創意~



一整天的成果~



忙了一天的大家和學姊們~

心得

李宜津:一開始在設計菜單的時候沒有把食材經過烹調後可能的變化考量進去，也未對食材的特性十分了解，還好有試做以及師傅們的協助才能及時的作調整並加以改進。成果發表的報告其實準備的很緊湊，只能利用一整天製備餐食時的零碎時間，無數次的在腦袋想像報告的情景，一直在心理練習，還好當天報告很順暢沒有太多的卡詞，製作出來的成品以及大家給予的回饋讓我成就滿滿，覺得辛苦沒有白費。

游舒雯:成發的準備過程從一開始想主題到菜單設計以及中間多次的修改到最後成果展現花了將近3個禮拜的時間，過程中我覺得很依賴組員間彼此溝通的能力，並且分工完成這個任務！也在叫貨的過程中體會未雨綢繆的重要，因為我們無法知道會不會有意外發生，只能設法將這樣的機率降低，另外我也在製作餐點的過程中學會如何創意的思考，不要隨便侷限自己的想像，謝謝這次的成發，讓我學習到許多~

銀髮友善-早午餐盤

第三組：陳宥瑤、余玟瑾 指導老師：陳維禎學姐

目錄

設計動機.....	1
設計對象.....	1
設計分析.....	1
核心理念.....	2
菜單設計.....	2
成果發表.....	6
製作花絮.....	8
特別感謝：陳維禎學姐、阿元師傅、小山師傅.....	8



★ 設計動機

- 由食工所試吃會得到靈感
- 了解到未來台灣將面臨超高齡社會，而營養師也將承擔更多長照需求
- 結合上述兩項得出結論：如何讓長者獲得更好的飲食
- 討論過後希望透過較友年輕感的飲食模式作結合：早午餐盤

★ 設計對象

- 銀髮族, 65歲以上之年長者
- 常見問題：牙口不好、唾液分泌不足導致口乾、食欲降低、便秘問題

★ 設計分析

優勢Strength 營養與份量的知識 院內廚房的完善設備	弱點Weaknesses 學生的烹調技術 難以感同身受長者想法
機會Opportunities 尋求師傅改善料理 透過課程了解長者需求	威脅Threats 創新料理易受質疑 已有大量早午餐選擇

★ 核心理念

- 滿足牙口及口乾等需求
- 多種創意菜色增添食慾
- 使用常見且平價的食材
- 純天然食材安心又健康

★ 菜單設計

- 全日六大類分配/三大營養素比例/餐次分配

類別	EX	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)	早餐	午餐	晚餐
蔬 菜 類	5.5	5.5		27.5	137.5	1.5	1.7	2.3
水 果 類	1			15	60		0.6	0.4
全穀雜糧類	12	24		180	840	4	4	4
豆魚 蛋肉 類	低脂	3	21	9	165		1.5	1.5
	中脂	2.5	17.5	12.5	187.5	2	0.5	
油脂與種子 堅果類	8.5		42.5		382.5	2	4.5	2
精製糖	2			10	40		2	
總 計		68	64	232.5	1778	557.5	721	534
熱量佔比		15.3	32.4	52.3		30.8	39.6	29.4

○ 特色早午餐菜單設計

菜名	材料	Ex	AP	EP	價格	作法
青醬 好食 拌麵	白麵條	2.5	52	50	2.75	1.腰果乾燒至出油後備用 2.九層塔洗淨後去除硬梗 3.滾水汆燙九層塔 4.將白麵條截斷後放入煮麵用撈網中以滾水煮熟後備用 5.將大蒜去皮後與腰果、羅勒葉放入破壁機並加入橄欖油與鹽攪打成醬 6.醬與麵拌炒均勻 7.放上小番茄與羅勒葉片裝飾即完成
	九層塔	0.3	32	30	1.14	
	大蒜	適量	7	7	0.76	
	腰果	0.5	5	5	0.9	
	小番茄	0.1	27	22	1.54	
	橄欖油	1.5	7.5	7.5	2.7	
	鹽	適量	0.8	0.8		
照燒 薯泥 豬堡 球	豬絞肉	1.5	45	45	6.3	1.馬鈴薯切碎搗成泥備用 2.豬絞肉與馬鈴薯泥、蒜泥 3.混合照燒醬 4.將豬絞肉與馬鈴薯混合均勻
	馬鈴薯	0.25	25	22.5	0.86	

	醬油	1t	5	5		5.戴手套塑形成肉球狀
	照燒醬	適量	2	2		6.而後放入蒸烤箱烤熟
						7.出爐後再塗一層照燒醬即可
雙菇 嫩蛋 蔬食 捲	雞蛋	0.5	30	27.	3.3	1.將食材全數洗淨 2.將大白菜、蕈菇類、放入破壁機中攪打成泥 3.將上述料泥放入鍋中炒熟並加以調味 4.煎蛋皮將上述料泥捲入切片即可
				5		
	大白菜	0.3	32	30	0.84	
	金針菇	0.3	30	30	1	
	鴻喜菇	0.3	30	30	0.51	
	香油	1	5	5		
	大豆油	1	5	5	0.25	
	鹽	適量	0.5	0.5		
	醬油	適量	2.5	2.5		
原味 地瓜 條	地瓜	1.25	75	69	2人	1.地瓜蒸熟後，去皮將地瓜擠出搗爛

白火 之約	火龍果 (白)	0.5	71	55	2.45	1.火龍果切丁備用 2.鍋中水煮開泡紅茶並加糖 3.加入吉利T後關火並均勻混合 4.將茶倒入容器中等待液體稍微凝固後加入火龍果丁(避免火龍果全部沉入底下) 5.靜置至完全凝固即可
	火龍果 (紅)	0.5	71	55	2.45	
	吉利T	適量	2.5	2.5	1.18	
	糖	1	10	10	0.3	
田園 義式 蔬菜 湯	牛番茄	0.1	11	10	0.61	1.將所有蔬菜洗淨後切小塊 2.鍋中熱油炒一下洋蔥及胡蘿蔔 3.加入洋蔥、西洋芹並加水淹過蔬菜 4.下鹽並持續沸騰熬煮至番茄軟爛 5.將蔬菜湯放入破壁機攪打後即可
	西洋芹	0.1	11	10	0.41	
	洋蔥	0.2	22	20	0.5	
	胡蘿蔔	0.1	11	10	0.26	
	大豆油	0.5	2.5	2.5	0.13	
	番茄醬	適量	5	5		
	月桂葉	適量	1	1		
	鹽	適量	0.5	0.5		

★ 成果發表



照燒薯泥豬堡球



青醬好食拌麵



原味地瓜條



雙菇嫩蛋蔬食捲



白火之約



田園義式蔬菜湯

★ 製作花絮



研發時的失敗結晶



造就更佳的成果



塑型肉球



塑型地瓜泥

★ 特別感謝：陳維禎學姐、阿元師傅、小山師傅

謝謝學長姐及師傅們提供寶貴的意見與技術指導，讓學生在這個成果發表當中得到許多成長與經驗累積。