

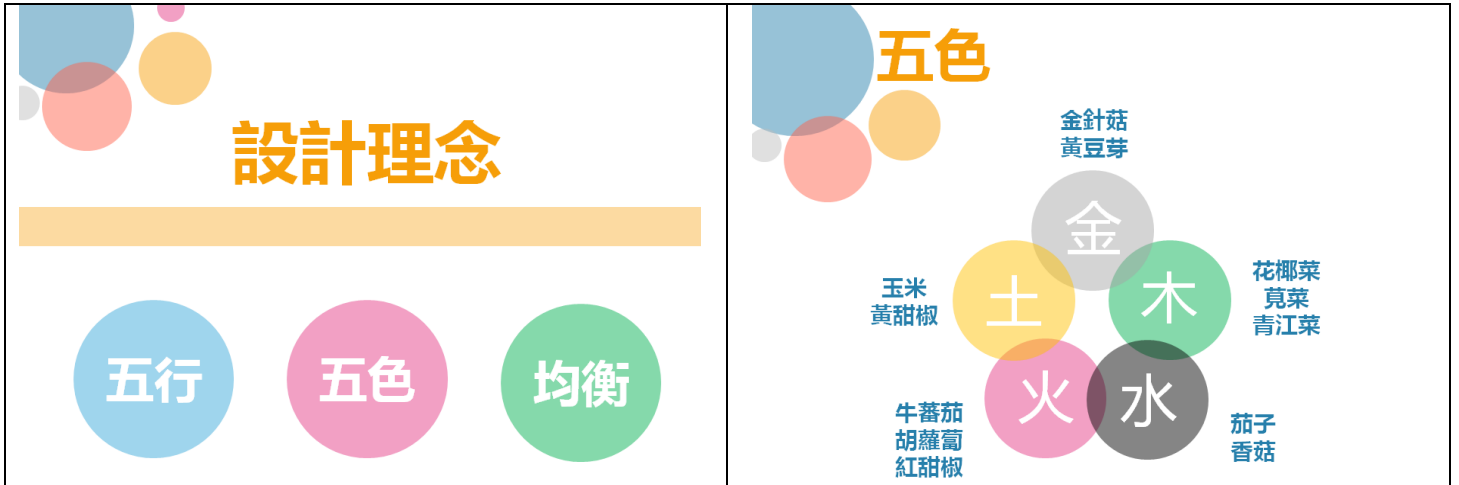
# 臺中榮總營養室 107 年暑假實習生成果發表會

## 第一組：細軟年菜 ~讓長輩一起快樂吃年菜~



菜名	內容物	特色
花團錦簇 馬鈴薯蛋沙拉	蝦子、雞蛋、 馬鈴薯、沙拉醬	 參考黃瓜鑲肉盅的造型，裡面改放容易咀嚼的馬鈴薯沙拉作為內餡，並且以較柔軟的蛋白當作容器。
開春大吉 鮮蝦腐皮捲	黃豆皮、豬絞肉、 涼薯、蝦仁、 芹菜、胡椒粉鹽	 過年吃春捲象徵咬春的意義，所以使用蒸的方式取代油炸，並且以豆腐皮代替原本的麵皮。
永保安康 豬腳麵線	豬腳麵線、蠔油、米酒、 冰糖、胡椒粉、香油、 香菜	過去麵線是由手工拉成，拉得又細又長，也被稱為長壽麵，因此改運去霉氣時，經常準備豬腳麵線。
步步高升 金沙蘿蔔糕	蘿蔔糕、鹹蛋、油、 大蒜、蔥、醬油	 蘿蔔糕是過年餐桌上會有的菜餚，取「彩頭」的諧音，含有「好彩頭」、「好預兆」的意思。
魚躍龍門 清蒸鱸魚	鱸魚、薑、蔥、鹽巴、 紅蘿蔔、米酒、香油、 白胡椒	鱸魚中富含 DHA，DHA 可抑制發炎反應，降低血液三酸甘油脂，預防心血管疾病，是很棒的營養素。
福壽雙全 大黃瓜匯白果	大黃瓜、香油、 白果、胡椒鹽	 這道菜仿一般年菜會出現的芥菜心造型，大黃瓜比芥菜心更容易燙軟，食用時也較容易入口，對牙齒不好的長輩是一個很好的選擇。
金雞報喜 狗尾草燉雞湯	狗尾草、雞腿、 米酒、鹽	 選用溫和的狗尾草熬製雞湯，使原本看似一般的雞湯增添些狗尾草的清香，是養生又應景的佳餚。
延年益壽 銀耳蓮子湯	白木耳、蓮子、 桂圓、紅棗、 枸杞、冰糖	 這道甜點使用平民又養生的中藥材，餐後吃這碗清爽不負擔的甜點，為年菜畫下完美的句點。
金玉滿堂 西瓜、木瓜	小玉西瓜、木瓜	西瓜除了有豐富的 vitA 和 vitC，還有瓜胺酸，木瓜富含 $\beta$ -胡蘿蔔素擁有優異的抗氧化效果。

## 第二組：均衡五色



### 照燒雞豆乳麵

總熱量：659.8 大卡  
醣類：52% 蛋白質：17% 脂質：29%



### 日式芥末豬排飯

總熱量：773.5 大卡  
醣類：51% 蛋白質：17% 脂質：32%



### 麻油烏魚定食

總熱量：753.5 大卡  
醣類：50% 蛋白質：18% 脂質：32%

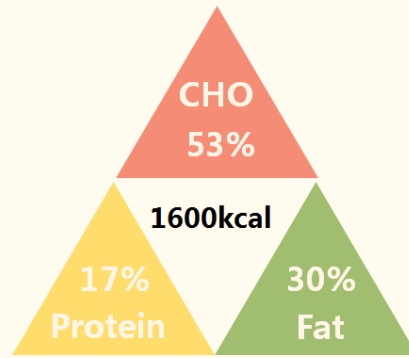


## 第三組：糖尿病素食

### 設計動機



### 熱量及三大營養素分配



- 1 早餐 492.79 kcal
- 2 午餐 575.93kcal
- 3 午點 130.24 kcal
- 4 晚餐 406.57kcal
- 5 晚點 201.22 kcal

### 早餐



- 雜倆在一塊
- 芝麻牛奶

**特色** ● 全麥饅頭 ● 膳食纖維含量高 ● 鈣含量高

### 午餐



- 養生紫米飯
- 豆腐鑲金錢
- 等紅綠燈的雞
- 薑絲芥藍菜
- 柳松菇湯
- 蘋果

**特色** ● 膳食纖維 ● 含大豆蛋白 ● 低GI值 ● 富含維生素與礦物質

### 晚餐



- 日式茶泡飯
- 綠白佐菇
- 酸溜雙色蘿蔔

**特色** ● 膳食纖維 ● 增加飽足感 ● 酸性食物-減慢了胃排空 ● 茶胺酸、維生素A、E

