



耆幼健康 飲食秘笈

Gramps' Healthy
Diet Guidebook





為促進關心長者健康，新竹市成立「社區營養推廣中心」，以高齡者為首要照護對象，由專業營養師團隊積極走入社區，推廣「我的餐盤」、「三好一巧」健康均衡飲食原則。

您的營養阮來顧 健康幸福作伙來

近年來我們的醫療照護越來越好，國人平均餘命增加，台灣已邁入高齡社會，國民營養照護需求也需要隨著年代而改變，高齡者因面臨咀嚼、吞嚥能力變差、腸胃消化功能減弱等問題，使長者健康失常、加速失能；鑒於營養為促進高齡長者健康之重要基石，為促進長者健康及延緩失能衰弱，本市自 107 年 8 月於北區衛生所設立社區營養推廣中心，於所內擴充廚房設備、開設營養門診、增設團體衛教室，以高齡者為首要照護對象，由專業營養師及推動團隊積極走入社區推廣「我的餐盤」及「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得巧」三好一巧健康均衡飲食原則，以實現在地老化、活躍老化及健康老化。

您的營養阮來顧，社區營養推廣中心是民衆的好厝邊，並擔負起守護長者健康飲食的重要任務，為因應不同服務對象需求，強化賦予社區執行長者健康的能力，提升本市服務量能，今 (108) 年更是積極向衛福部爭取經費，於香山衛生所增設「社區營養推廣分中心」，再增聘專業營養師，提供駐點服務，完成「一區一營養師」全市專業營養服務網絡，提供服務有：1、營養門診（一對一客製化營養評估，及針對營養需求迫切、牙口不良或裝置全口活動假牙長者，進行個別營養諮詢、教育及轉介服務）2、團體營養教育 3、社區營養推廣人員培訓 4、社區與餐飲業者健康餐飲輔導。

為強化社區民衆均衡飲食健康識能，於今年辦理「銀領新食代-長者健康美食競賽」，評選出別具特色與風味的「爺奶的營養健康餐盤」及「高齡友善健康餐盤」。

「爺奶健康飲食秘笈」乃彙集了獲獎者的食譜精華，同時募集專業營養師健康私房菜及小叮嚀，並編製成中英文版，藉此分享給更多社區與主要照顧者共同來守護長者的營養與健康。



爺奶出招 藝決高下 | 長者健康美食競賽 得獎名單

社會組 - 爺奶的營養健康餐盤

獎項	參賽單位
金牌	新竹市東區科園社區發展協會
銀牌	新竹市香山區海山社區發展協會
銅牌	新竹市北區金竹社區發展協會
風味特色	新竹市北區新民社區發展協會 新竹市香山區東香社區發展協會 新竹市東區立功社區發展協會
戀戀佳餚	新竹市北區民富社區發展協會 新竹市香山區虎仔山長青會 新竹市東區公園社區發展協會 新竹市香山區香村社區發展協會

職業組 - 高齡友善健康餐盤

獎項	參賽單位
金牌	新竹市喜憨兒烘焙餐廳
銀牌	綠舍奇蹟健康蔬食
銅牌	四君子養生膳食有限公司
五味俱全	綠香餐坊 魚之屋日式食堂

讓我們一起走入飲食秘笈~大公開吧！

目錄

恁的營養阮來顧 健康幸福作伙來	2
-----------------------	---

爺奶出招 藝決高下 | 健康秘笈食譜 |

社會組

金牌獎 科園社區發展協會	8
----------------------	---

銀牌獎 海山社區發展協會	10
----------------------	----

銅牌獎 金竹社區發展協會	12
----------------------	----

風味特色獎

新民社區發展協會 / 東香社區發展協會 / 立功社區發展協會	14
--------------------------------------	----

戀戀佳餚獎

民富社區發展協會 / 虎仔山長青會 / 公園社區發展協會 / 香村社區發展協會	20
---	----

爺奶出招 藝決高下 | 健康秘笈食譜 |

職業組

金牌獎 新竹市喜憨兒烘焙餐廳	30
------------------------	----

銀牌獎 綠舍奇蹟健康蔬食	32
----------------------	----

銅牌獎 四君子養生膳食有限公司	34
-------------------------	----

五味俱全獎

緣香餐坊 / 魚之屋日式食堂	36
----------------------	----

營養師廚房 (依注音符號順序排列)

馬偕紀念醫院新竹院區 營養師 柯麗苓 / 邱珮瑜 / 林幼玲	42
新竹國泰綜合醫院 慢病跨領域照護中心 營養師 賴冠菁	44
國軍新竹地區醫院 營養師 黃芷菱 / 林維任 / 張丰薰	46
臺大醫院新竹分院 營養師 陳姿羽 / 鄭宇庭	48
社區營養推廣中心支援營養師 范嘉玲	50
社區營養推廣中心支援營養師 劉美靜	52
社區營養推廣中心支援營養師 祁明華	54
社區營養推廣中心營養師 林淑儀	56
社區營養推廣中心營養師 鄭羽伶	58
例行營養健康規則 天天幸福好日	60



社會組





潘朵拉的健康盒 東區科園社區發展協會



A 薑黃糙米地瓜飯

白米…………… 40 克
糙米…………… 20 克
地瓜…………… 5 小丁

C 鮮蔬捲

河粉…………… 半片
蘋果條…………… 3 條
苜蓿芽…………… 1 小盒
蘆筍…………… 2 根
紅蘿蔔…………… 2 小條

E 迷路的刺蝟

金黃奇異果… 1 顆
葡萄…………… 8 顆
小番茄…………… 4 顆

G 洛神優酪乳

優酪乳… 280 毫升
洛神花…………… 2 朵

B 茶薑絲豆菌菇

鴻喜菇…………… 10 克
雪白菇…………… 15 克
鮑魚菇…………… 7 克
香菇…………… 25 克
秋葵…………… 10 克
枸杞…………… 少許

D 懷石鮭魚

小黃瓜…… 6 小條
紫蘇葉…………… 4 葉
鮭魚片…… 4 小片

F 綜合堅果

胡桃/腰果
開心果
合計 15 克

H 調味料

薑黃粉/芝麻醬
檸檬/素蠔油
薑絲/糖/苦茶油

★ 製作流程

A 薑黃糙米地瓜飯

1. 地瓜洗淨蒸熟備用。
2. 糙米泡軟加白米及薑黃粉煮熟以後，擺上蒸熟的地瓜即可。

B 茶薑絲豆菌菇

1. 將鴻喜菇、雪白菇、香菇、鮑魚菇、秋葵先快速沖洗後，用廚房紙巾擦乾。
2. 油爆香薑絲，加入洗好的菇類拌炒。
3. 加入素蠔油、糖，以中小火炒至收乾，再放入切小段秋葵及枸杞稍炒即可。

C 鮮蔬捲

1. 將紅蘿蔔洗淨、去皮、切成條狀後，與蘆筍蒸熟備用。
2. 將河粉舖上已蒸熟的蘆筍、紅蘿蔔條及蘋果條、苜蓿芽，在淋上芝麻醬，捲好切片即可。



D 懷石鮭魚

1. 將新鮮鮭魚洗淨，用廚房紙巾擦乾後，以中小火煎一下（蓋鍋鎖住甜味）。
2. 開鍋後馬上取出鮭魚，拌上檸檬汁，加上小黃瓜條，再用紫蘇葉捲包裹住，並用牙籤固定即可。

E 迷路的刺蝟

1. 將奇異果前段細部削皮，再用牙籤將葡萄及小番茄做成刺蝟形狀。
2. 最後用西瓜子做成眼睛即可。

F 綜合堅果

取適量綜合堅果擺盤。

G 洛神優酪乳

在容器內倒入適量優酪乳，並在杯緣處掛上兩朵洛神花乾擺飾。

★ 料理設計發想

來自新竹市東區科園社區發展協會的志工，在多年來據點共餐的經驗中，領悟到長輩們的飲食習慣太重要了。長輩們吃不多，也僅知道吃鹹、吃甜、吃油不好，卻不知道該怎麼吃才健康，所以我們必須為他們的健康做把關。





戀戀海山 香山區海山社區發展協會



A 薑黃藜麥飯

白米…………… 50 克
紅藜…………… 20 克

C 五行時蔬

紅黃綠彩椒… 50 克
百合…………… 20 克
香菇…………… 10 克

E 綜合堅果

核桃 / 腰果
杏仁 / 松子
合計 20 克

G 鮮奶

鮮奶…………… 300 毫升

B 鮮蝦蘆筍

蘆筍…………… 55 克
蝦子…………… 2 尾

D 三色蛋

雞蛋…………… 3 顆
皮蛋…………… 1 顆
鹹蛋…………… 1 顆

F 水果

鳳梨…………… 200 克

H 調味料

米酒 / 蒜頭 / 醬油
鹽巴 / 太白粉
薑絲 / 薑黃粉

★ 製作流程

A 薑黃藜麥飯

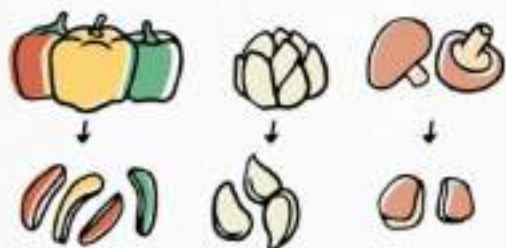
1. 將白米及紅藜洗淨。
2. 倒入適量水和薑黃粉，攪拌均勻後即可放入電鍋煮熟。

B 鮮蝦蘆筍

1. 將蘆筍切小段和蒜頭拌炒。
2. 將蝦仁下鍋一起炒熟，即可起鍋盛裝。

C 五行時蔬

1. 將紅黃綠彩椒、百合、香菇切成適當大小並用熱水川燙至半熟備著。
2. 鍋內用少許油，爆香蒜頭後，將五行時蔬下鍋拌炒至全熟。



D 三色蛋

1. 將皮蛋蒸熟後切丁、鹹蛋切丁、雞蛋的蛋黃和蛋白分別取出備用。
2. 將切丁的鹹蛋、皮蛋和蛋白攪拌均勻，將其放入電鍋內蒸約 15 分鐘，等蛋液確定凝固後，在將蛋黃平均倒至表面。
3. 待全熟冷卻後，切塊盛盤。

E 綜合堅果

將無調味綜合堅果放入盤中。

F 水果

將鳳梨切片擺盤。

G 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

戀戀海山的發想來自於海山社區發展協會，既是海山，使用的食材當然是來自海邊的蝦仁等，搭配顏色鮮豔的彩椒，讓長輩們一盤菜就可以夠擁有五行蔬菜。海山社區也不使用過多的調味料，就為了讓長輩們在用餐時，能擁有健康、美味又均衡的飲食。





銀髮族健康飲食 北區金竹社區發展協會



A 五穀雜糧飯

五穀米…… 10 克
白米…… 40 克
雙色地瓜…… 65 克

C 雙鮮蒸豆腐

豆腐…… 120 克
鮭魚…… 30 克
蝦子…… 15 克
青蔥…… 5 克

E 綜合堅果

核桃/杏仁
腰果/夏威夷豆
合計 40 克

G 牛奶杏仁布丁

杏仁粉…… 30 克
鮮奶…… 240 毫升

B 紅燒獅子頭

豬絞肉…… 120 克
大白菜…… 50 克
青蔥…… 3 克

D 涼拌蔬菜

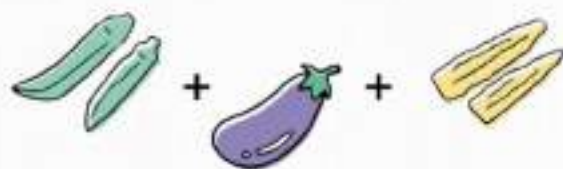
秋葵…… 65 克
茄子…… 55 克
玉米筍…… 20 克

F 綜合水果

香蕉/紅火龍果
合計 150 克

H 調味料

米酒/醬油/太白粉
糖/鹽/吉利丁片



★ 製作流程

A 五穀雜糧飯

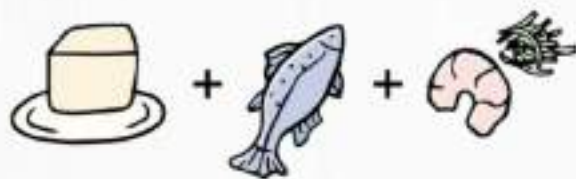
1. 先將五穀米（黑米／薏仁／小米／紅藜）浸泡一段時間，以利後續蒸煮。
2. 雙色地瓜洗淨、削皮、切小塊。
3. 將洗淨的白米、泡過的五穀米、小塊地瓜入鍋，加入適當比例的水，煮至Q彈順口即可盛裝至碗內。

B 紅燒獅子頭

1. 將豬絞肉加入少許太白粉抓拌均勻並揉成適當大小。
2. 鍋內放入大白菜、獅子頭、醬油煨煮至熟透、入味即可起鍋，盤中加些許蔥絲點綴擺盤。

C 雙鮮蒸豆腐

將切小塊的豆腐及鮭魚放到碗內，輕壓緊實放入電鍋，蒸熟後將其倒扣至盤中上面擺放一隻去殼鮮蝦及蔥絲即可。



D 涼拌蔬菜

將清洗乾淨、切好的蔬菜下鍋川燙一下即可起鍋擺盤。

E 綜合堅果

將無調味堅果放入盤中擺盤。

F 綜合水果

將香蕉及紅火龍果切片擺盤。

G 牛奶杏仁布丁

1. 將牛奶倒入鍋中後加入砂糖，開小火將糖煮化。
2. 加入杏仁粉以及泡軟、瀝乾水分後的吉利丁片，攪拌至融化。
3. 將上述食材混合，倒入容器中，放入冰箱冷藏 2~3 小時即可食用。



★ 料理設計發想

金竹社區發展協會是溫暖的大家庭，且特別關心長輩飲食的健康。在這樣的理念下參加此次活動，特別準備了對長輩健康有益、兼具美味的各項佳餚，完成一場健康的美食饗宴。





新民社區愛心營養美味餐

北區新民社區發展協會



A 五穀飯

五穀米…… 10 克
白米…… 40 克

D 凍豆腐炒紅蘿蔔

凍豆腐…… 65 克
紅蘿蔔…… 8 克
香菜…… 0.5 克

G 綜合堅果

腰果/核桃/南瓜子
合計 20 克

J 調味料

醬油/薑/冰糖
八角/黑糖
紅蔥頭/蒜頭
米酒/甘蔗

B 蔗香滷肉

腓心肉…… 65 克

E 鬆軟南瓜圈地瓜葉

南瓜…… 80 克
地瓜葉…… 75 克
白芝麻…… 0.1 克

H 綜合水果

鳳梨/西瓜/葡萄
合計 100 克

C 炒叻仔魚

雞蛋…… 25 克
叻仔魚…… 20 克
青蔥…… 1 克

F 三色時蔬

瓠瓜…… 90 克
木耳…… 10 克
紅蘿蔔…… 2 克

I 鮮奶

鮮奶…… 240 毫升



★ 製作流程

A 五穀飯

1. 先將適量五穀米洗淨並浸泡一段時間。
2. 取適量白米及浸泡一段時間之五穀米輕搗洗去雜質，加入適當比例的水並放入飯鍋煮熟。

B 蔗香滷肉

1. 熱油鍋放入黑糖、冰糖、八角，炒香放入胛心肉加醬油、米酒翻炒。
2. 待鍋中料拌炒至半熟再加入甘蔗繼續翻炒，肉塊微軟之後放入悶燒鍋悶至軟嫩即可。

C 炒吻仔魚

1. 雞蛋打散，入鍋炒滑蛋撈起備用。
2. 少許油炒香蒜頭，放入吻仔魚後加入剛炒好的滑蛋，最後加入青蔥與調味。

D 凍豆腐炒紅蘿蔔

以少許油炒紅蘿蔔後，加入切片凍豆腐，翻炒至軟嫩後，再加上香菜。

E 鬆軟南瓜圈地瓜葉

1. 切片南瓜放置電鍋中蒸熟。
2. 炒香蒜頭末與薑絲，放入已川燙好的地瓜葉拌炒即可起鍋撒上擺盤。

F 三色時蔬

1. 將瓠瓜、木耳、紅蘿蔔洗淨刨絲備用。
2. 炒香蒜頭末與薑絲，備好的時蔬入鍋炒熟。

G 綜合堅果

將無調味堅果放入盤中擺盤。

H 綜合水果

切片好的水果擺盤。

I 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

讓長者願意走出來是市長政策，同時也有志工願意熱心服務。在里長準備場地、議員配合所需設備後，有大廚、有伙伴、有長者的團隊組成了；大家一起吃飯聊天說地，也有的長者分享自家小菜園的新鮮蔬果，我們是快樂大家庭喲。





東香活力套餐 香山區東香社區發展協會



A 五穀雜糧米飯

五穀米…… 20 克
白米…… 40 克
地瓜…… 2-3 小塊

C 黃瓜鑲肉

大黃瓜…… 60 克
豬絞肉…… 20 克
雞蛋…… 10 克
香菇…… 1 朵
枸杞…… 10 粒
蔥花…… 1 茶匙
毛豆仁…… 5 克

E 什錦水果

葡萄 / 西瓜 / 芭樂
奇異果 / 芒果
合計 100 克

G 鮮乳

鮮乳…… 240 毫升

B 白蝦芙蓉豆腐

白蝦…… 10 克
芙蓉豆腐…… 75 克
紅蘿蔔…… 5 克
秋葵…… 10 克

D 四色鮮蔬

青椒…… 20 克
黃紅彩椒…… 30 克
雪白菇…… 25 克

F 綜合堅果

核桃 / 腰果
南瓜子
合計 1 茶匙

H 調味料

鹽 / 沙拉油 / 薑
醬油 / 米酒 / 蒜頭

★ 製作流程

A 五穀雜糧米飯

1. 先將五穀雜糧米浸泡一段時間，以利後續蒸煮。
2. 將浸泡一段時間的五穀雜糧米及白米 40 克清掏洗淨雜質，加入 60 毫升水，放上去皮地瓜 2-3 塊，置入電鍋煮熟。

B 白蝦芙蓉豆腐

1. 白蝦 2 隻洗淨、蔥白一段、薑一薄片米酒少許備用。
2. 清水 200 毫升煮沸，投入白蝦、蔥段薑片、米酒，煮至蝦體彎曲即可撈起。
3. 將蝦去殼後，置於芙蓉豆腐上，淋上醬汁，放入秋葵及紅蘿蔔擺盤。

C 黃瓜鑲肉

1. 大黃瓜去皮，切筒狀，去籽，備用。
2. 將餡料（絞肉 / 蔥末 / 蛋 / 鹽 / 醬油）塞入大黃瓜中，香菇、枸杞、毛豆仁等裝飾一同放入電鍋內蒸至軟綿。

D 四色鮮蔬

1. 青椒、紅椒、黃椒切絲備用。
2. 蒜末以少許沙拉油爆香後，倒入上述備料，拌炒數下，加入少許水，燜煮一下再拌炒至熟透，即可上桌。

E 什錦水果

當季水果多種置於盤上，即可上桌。

F 綜合堅果

取綜合堅果一茶匙，置於葉形盤上。

G 鮮乳

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

來自東香的勇氣創意烹飪團隊。作品名稱是「東香活力套餐」。食材新鮮並且做法簡單。以少油、少鹽、少糖為原則，是既營養、柔軟，又美味、有創意的套餐；非常健康且適合爺爺奶奶食用。





食在立功 東區立功社區發展協會



A 糙米飯

白米…… 40 克
糙米…… 20 克

C 魚香南瓜

南瓜…… 75 克
豬絞肉…… 3 克

E 炒青江菜

青江菜…… 100 克

G 鮮奶

鮮奶…… 240 毫升

B 清蒸海鯪魚

海鯪魚…… 70 克
青蔥…… 2 克

D 爆炒鮮菇

鮑魚菇…… 45 克
木耳…… 7 克
豬肉絲…… 3 克

F 無調味堅果

腰果 / 杏仁
合計 2 茶匙

H 調味料

薑末 / 米酒
素蠔油 / 蒜末
鹽 / 豆瓣醬
破布子



★ 製作流程

A 糙米飯

1. 將糙米洗淨並浸泡一段時間。
2. 取白米及浸泡過的糙米輕搨洗去雜質，加入適當比例水放入飯鍋煮熟。

B 清蒸海鯨魚

1. 用米酒醃漬海鯨魚，抹少許鹽於魚身，另將青蔥切段舖於魚表面。
2. 放入蒸爐，開大火蒸煮 15 分鐘即可。

C 魚香南瓜

1. 南瓜洗淨後去籽、切塊，移至蒸爐中蒸煮 20 分鐘。
2. 爆香薑末、蒜末後，加入豬絞肉炒香，待豬絞肉變色即可放入蒸熟之南瓜並加入素蠔油、豆瓣醬汁拌炒至上色，最後加入少許清水，炒至收汁後即可。



D 爆炒鮮菇

1. 將鮑魚菇及黑木耳斜切成片狀、豬肉切條狀、蒜末備用。
2. 放一匙油爆香蒜末後，再放入鮑魚菇、黑木耳及豬肉絲稍微拌炒，加素蠔油、鹽調味即可。

E 炒青江菜

1. 將青江菜川燙後撈起沖水(防止青菜變黃及減少鉀離子過高)。
2. 放入油及川燙後之青江菜，加入鹽並大火快炒即可。

F 無調味堅果

放入無調味腰果及杏仁各一茶匙。

G 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

來自於新竹市東區的立功社區發展協會，本社區的中央廚房有提供送餐服務及供餐服務，希望提供長者在飲食方面吃的更加健康。





民富活力勇棒球 1 號餐

北區民富社區發展協會



A 十二穀米櫻蝦拌香米

台中194號香米 40 克
十二穀米 …… 20 克
東港櫻花蝦 …… 0.2 克

D 豬胛心肉丸

豬胛心肉 …… 50 克
香菇 …… 3 克
青江菜 …… 45 克
青蔥 …… 1 克

F 綜合堅果搭配蘿蔔糕

杏仁 / 腰果
胡桃 / 夏威夷豆
合計 17 克
蘿蔔糕 45 克

H 溫牛奶

安佳奶粉 …… 50 克

B 秋刀魚醃米醋

秋刀魚 …… 103 克
九層塔 …… 8 克

E 五行時蔬

高麗菜 …… 40 克
荷蘭豆 …… 30 克
紅黃甜椒 …… 38 克
木耳 …… 42 克

G 水果

木瓜 …… 120 克

I 調味料

糖 / 蒜頭 / 太白粉
鹽 / 香菇素蠔油
蔬菜油 / 醬油
米醋 / 薑黃粉

C 土雞蛋香煎吻仔魚

土雞蛋 …… 60 克
吻仔魚 …… 2 克
青蔥 …… 1 克



★ 製作流程

A 十二穀米櫻花蝦拌香米

1. 將十二穀米浸泡一段時間，以利後續蒸煮。
2. 將櫻花蝦拌入蔬菜油後，放入烤箱內烘烤至恰當熟度。
3. 洗淨的白米及浸泡一段時間的十二穀米入鍋，加入適當比例水，煮至Q彈順口即可盛裝，加上烘烤櫻花蝦拌入至飯內，滑潤爽口。

B 秋刀魚醃米醋

1. 將秋刀魚放入米醋中醃漬一段時間。
2. 待入味後撈起，下鍋煎至全熟，盤內鋪上九層塔底擺飾即可。

C 土雞蛋香煎吻仔魚

1. 先將吻仔魚和青蔥炒香。
2. 將打散的土雞蛋倒入鍋中煎至全熟。

D 豬胛心肉丸

1. 將豬胛心肉拍打剁碎。
2. 加入太白粉、素蠔油、蔥花捏成球狀。
3. 入電鍋蒸熟，擺盤時淋上少許香油。

E 五行時蔬

1. 將五行時蔬和蔬菜油一起炒香。
2. 加入薑黃粉稍微拌炒後起鍋擺盤。

F 綜合堅果搭配蘿蔔糕

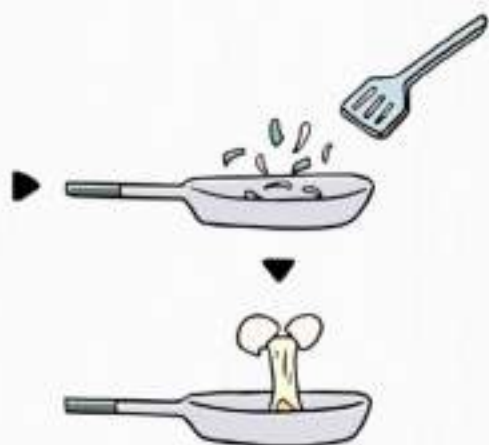
將堅果與蘿蔔糕一起置於盤中。

G 水果

將木瓜切小塊置於盤中。

H 溫牛奶

選用安佳奶粉泡製成溫熱牛奶，長者接受度較高。



★ 料理設計發想

在歷屆理事長與志工的努力下，延續經營已 17 年。對於美食的記憶不僅是好吃及選用新鮮的食材，更是精湛的烹飪。當適合長輩咀嚼與熟悉的氣味再次相遇時激發大腦的深層記憶，讓長輩能吃得下、吃得夠、吃得對、吃的巧。輕鬆入口，滿滿喜悅。





虎虎生風 香山區虎仔山長青會



A 南瓜飯

白米…… 60 克
南瓜…… 45 克

C 涼拌小黃瓜

小黃瓜…… 80 克
紅椒…… 15 克
紅辣椒…… 0.5 克

E 綜合堅果

腰果 / 南瓜子
合計 20 克

G 鮮奶

鮮奶…… 200 毫升

B 蒜炒五色

青花菜…… 90 克
紅蘿蔔…… 20 克
豬肉片…… 45 克
鮮蝦…… 65 克
香菇…… 5 克
海蔘…… 5 克

D 古早味地瓜葉

地瓜葉…… 80 克
自製紅油蔥 0.5 克

F 綜合水果

蓮霧 / 芭樂 / 蘋果
合計 100 克

H 調味料

沙拉油 / 鹽
糖 / 白米醋
米酒 / 蒜頭

★ 製作流程

A 南瓜飯

1. 南瓜洗淨切小塊備用。
2. 取適量白米，以清水快速的輕輕撥洗 2-3 次後瀝乾，將米浸泡 10~15 分。
3. 加入南瓜一起放入飯鍋內煮熟即可。

B 蒜炒五色

1. 將青花菜、紅蘿蔔、豬肉片及、鮮蝦及海蔘分開燙半熟，並瀝乾備著。
2. 香菇切片並下鍋和蒜頭爆香。
3. 待香菇片及蒜頭炒香後，其餘食材與調味料拌炒均勻即可。

C 涼拌小黃瓜

1. 小黃瓜洗淨切頭尾、切小段後拍碎，以利湯汁吸收。
2. 紅椒切成適合小黃瓜的長度。
3. 加入白米醋、鹽、糖、蒜頭及紅辣椒拌勻，待入味後，將多餘的湯汁倒掉即可盛盤。

D 古早味地瓜葉

1. 地瓜葉洗淨後，加米酒及鹽，入滾水燙熟，撈起瀝乾備用。
2. 拌入自製紅油蔥即可。

E 綜合堅果

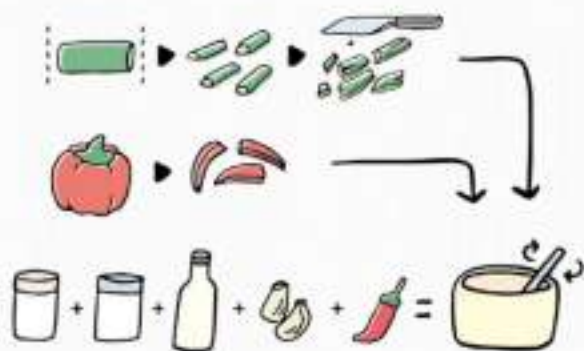
生腰果及南瓜子炒熟加入適量調味即可。

F 綜合水果

將水果切成適當大小擺盤。

G 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

自民國 85 年創立至今，歷經風風雨雨，不斷嘗試不一樣的「創新」，讓社區的長輩們在這裡享受幸福快樂的時光，充實銀髮族老年生活的樂趣。平凡的社區生活，卻也是最為幸福的生活，這一切的一切都靠著大夥齊心努力一步一腳印累積來的，在虎仔山大家都像家人一樣的互相陪伴著。有好料時，都會帶到社區跟大家分享，我們的午餐食材大多也是長者們從家中帶來的無農藥新鮮蔬菜，三星級服務更是我們的服務理念，愛心、耐心、食的安心，這也更凝聚了社區銀髮族濃厚的向心力。





勝利人生、福祿雙全 東區公園社區發展協會



A 白飯

白米…… 60 克

D 蒸蛋

雞蛋…… 60 克
香菇…… 2 克

F 熱烤綜合堅果

腰果/核桃
合計 10 克

H 鮮奶

鮮奶…… 240 毫升

B 苦瓜鑊絞肉

苦瓜…… 65 克
絞肉…… 50 克
芹菜末…… 2 克

E 彩蔬三拼

青花椰…… 75 克
香菇…… 13 克
紅蘿蔔…… 10 克

G 綜合水果

蘋果/奇異果
合計 65 克

H 調味料

米酒/蒜末
鹽/薑末
素蠔油
破布子
豆瓣醬

C 清蒸魚

清蒸魚…… 75 克
青蔥…… 2 克
紅蘿蔔…… 1 克



★ 製作流程

A 白飯

取適量白米輕搗洗去雜質，加入適當比例水並放入飯鍋煮熟。

B 苦瓜鑲絞肉

1. 苦瓜洗淨、切成圈塊，絞肉、醬油、芹菜末抓醃漬後，鑲入苦瓜中。
2. 再放入蒸爐蒸 15 分鐘即可（可使肉質鬆軟長者易入口）。

C 清蒸魚

1. 新鮮魚洗淨後，加入少許鹽、醬油以及薑末、蒜末及米酒去腥。
2. 放入蒸爐大火蒸 20 分鐘，待魚肉熟透後擺上青蔥及紅蘿蔔絲擺盤即可（使用清蒸、少油主要是使魚肉易入口，又能夠長者補充蛋白質及 ω -3）。

D 蒸蛋

1. 雞蛋 1 顆加入少許鹽、醬油、水及切片香菇均勻攪拌。
2. 放入蒸爐蒸 10 分鐘（使蛋入口即化，讓長者補充蛋白質零負擔）。

E 彩蔬三拼

1. 將綠花椰、紅蘿蔔、香菇洗淨後，鍋內加入少許油、所有青菜及水。
2. 以水炒青菜保持其清甜、色鮮及吃得到纖維質。

F 熱烤綜合堅果

1. 將無糖原味核桃及堅果一茶匙，放入已預熱的烤箱（150℃）烤 5 分鐘。
2. 待放涼後即可食（可以給長者當作飯後零嘴又可補充油脂類）。

G 綜合水果

將奇異果及蘋果削皮切片擺盤。

H 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

協會有自己的廚房，廚師都是由社區巡守隊長者組成的團膳志工。從採買、選料、清洗到烹煮都一手包辦，為社區長者健康把關，烹調出易入口兼顧色香味及六大類營養攝取的食物。





養生五穀米套餐 香山區香村社區發展協會



A 五穀飯

五穀米…… 60 克
雙色地瓜…… 45 克
小黃瓜…… 1 條

C 什錦炒菇

鴻喜菇…… 105 克
青花椰菜…… 40 克
甜豆…… 20 克

E 香吉士蛋盅 佐藍莓山藥堅果

山藥…… 100 克
養生堅果…… 10 克
雞蛋…… 55 克
甜椒…… 1 顆

G 五穀鮮奶

鮮奶…… 240 毫升
五穀…… 少許

B 魚豬雙拼

台灣鯛…… 110 克
豬五花…… 65 克
紅蘿蔔…… 20 克
青江菜…… 40 克
小黃瓜…… 1 條

D 柴魚豆腐

家常豆腐…… 1 塊



F 黃椒水果買盒

紅火龍果 / 奇異果
蘋果 / 芒果 / 番茄
葡萄 合計 165 克

H 調味料

蠔油 / 胡椒粉
沙拉 / 柴魚片
鹽 / 和風醬
薑 / 藍莓醬

★ 製作流程

A 五穀飯

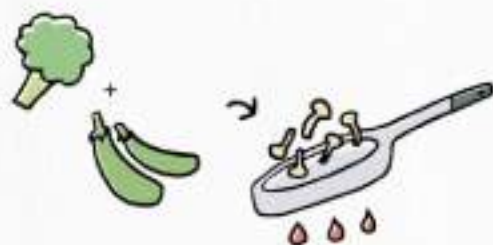
1. 五穀米洗淨泡水 3 小時加入切小塊地瓜入電鍋蒸熟。
2. 蒸好的五穀飯裝入飯碗中，上面擺放切薄片小黃瓜裝飾。

B 魚豬雙拼

1. 鯛魚洗淨抹少許鹽，鍋中放入少許油，放入鯛魚、薑絲煎至兩面熟。
2. 將豬五花及切薄片的小黃瓜川燙熟，再把豬五花捲入小黃瓜薄片裡。

C 什錦炒菇

1. 將青花菜及甜豆川燙至 8 分熟。
2. 在鍋內放入少許油，將鴻喜菇放入，翻炒一下再放入川燙 8 分熟的青花菜以及甜豆，繼續翻炒至完全熟即可。



D 柴魚豆腐

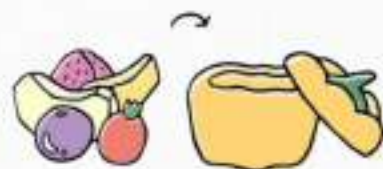
1. 麵粉放入碗中作糊狀，豆腐洗淨切塊沾勻麵糊。
2. 沾好麵糊的豆腐放入油中炸至金黃色撈起，放入盤中灑上柴魚片即可。

E 香吉士蛋盅佐藍莓山藥堅果

1. 將雞蛋 1 顆打散加入甜椒丁，倒入已挖空的香吉士裡，放進電鍋蒸熟。
2. 山藥切小段，撒上無調味的綜合堅果，再淋上藍莓醬即可。

F 黃椒水果寶盒

將全部水果切好，放入挖空的黃椒即可。



G 鮮奶

取適量鮮奶及五穀裝杯。

★ 料理設計發想

利用傳統米食及香村在地的食材，搭配上六大類食物為健康飲食主題，並以進食咀嚼好消化、色香味俱全，且美觀養生為發想設計。以增進長者的健康、生活品質，推廣三好一巧的飲食型態概念，期望能帶領著社區全家一起來用餐生活。達到銀新食代、健康迎幸福之願景。





職業組





銀領人生 新竹市喜憨兒烘焙餐廳



A 香椿蘿蔔糕

白蘿蔔…… 80 克
乾香菇…… 2 克
蝦米…… 3 克
糙米在來米 20 克
太白粉…… 10 克

B 和風山藥絲

白山藥…… 35 克

C 高麗菜捲

高麗菜…… 40 克
魚漿…… 5 克
花枝漿…… 5 克
蘆筍…… 10 克
紅蘿蔔…… 10 克
紫山藥…… 10 克

D 梅汁小番茄

聖女番茄…… 40 克

E 泰式魚捲

多利魚…… 35 克
檸檬…… 8 克
蒜頭…… 3 克
辣椒…… 3 克
香菜…… 2 克

F 咖哩豆腐

嫩豆腐…… 40 克
黃甜椒…… 10 克
紅甜椒…… 10 克
小黃瓜…… 10 克

G 牛蒡肉排湯

牛蒡…… 50 克
豬絞肉…… 35 克
薑…… 3 克
金針菇…… 30 克

H 桂花凍

乾燥桂花…… 1 克
話梅…… 3 克
吉利丁…… 5 克

I 芝麻鮮奶

低脂鮮奶 240 毫升
黑芝麻醬…… 15 克

J 調味料

二砂 / 紫蘇梅醬
香椿醬 / 味噌
白胡椒粉 / 鹽
和風醋 / 魚露
味醂 / 咖哩塊



★ 製作流程

A 香椿蘿蔔糕

1. 白蘿蔔切絲後，加水煮滾；乾香菇、蝦米泡水切末備用；糙米、在來米先泡水 8 個小時後，與水一起打成米漿將米漿、太白粉、鹽巴、胡椒、香椿醬拌勻備用。
2. 將煮滾的白蘿蔔絲到入米漿中拌勻，倒入模型，放入蒸籠蒸 30 分鐘即可。

B 和風山藥絲

白山藥切成細絲後川燙，淋上和風醋。

C 高麗菜捲

1. 白山藥、紫山藥、紅蘿蔔切條與蘆筍一起川燙備用；魚漿、花枝漿、鹽、白胡椒、米酒拌勻備用；將高麗菜取整片並川燙至軟取出。
2. 高麗菜放上海鮮漿、白山藥、紫山藥、紅蘿蔔、蘆筍捲起來，放入蒸籠中蒸 5 分鐘後，高麗菜捲與味噌水燒煮 10 分鐘，燒入味即可。

D 梅汁小番茄

番茄汆燙去皮；紫蘇梅去籽切泥備用；紫蘇梅汁、紫蘇梅泥、砂糖調成梅醬，將番茄浸泡梅醬 6 小時即可。

E 泰式魚捲

1. 蒜頭、辣椒、香菜切末，加檸檬擠汁、取果肉切碎，加入魚露、味醂，調製成泰式酸辣醬。
2. 將多利魚切長條片狀後捲起，淋上泰式酸辣醬，蒸 8 分鐘蒸熟即可。

F 咖哩豆腐

1. 豆腐切塊炸上色備用；甜椒、小黃瓜滾刀備用。

2. 咖哩塊、高湯、豆腐燒煮入味後，加入甜椒、小黃瓜煮熟即可。

G 牛蒡肉排湯

1. 薑、牛蒡切片，金針菇切成末備用；絞肉加醬油、白胡椒粉調味後，塑型成肉排後備用。
2. 取一鍋水加入肉排、排骨、金針菇、薑熬煮至排骨軟爛後，取金針菇加上少許高湯放入果汁機打勻，加入高湯中增加濃稠度，最後加鹽調味即可。

H 桂花凍

將桂花、二砂、話梅與水熬煮 30 分鐘，吉利丁融勻後，倒入模型放置冷卻。

H 芝麻鮮奶

牛奶加熱後與黑芝麻醬拌勻放入杯中。

★ 料理設計發想

慈兒約在 40 多歲就開始呈現老態，面對雙親與慈兒雙重老化所面臨到的問題，讓喜慈兒基金會意識到，這是刻不容緩的社會問題。因此團隊設計 760 大卡熱量、同時達到質地軟化與我的餐盤概念，盼能解決老年人常因咀嚼能力減退而影響攝食情形。





小確幸套餐 綠舍奇蹟健康蔬食



A 奶醬燉飯

有機白米 …… 60 克
藜麥 …… 少許
松子 …… 少許
白花椰菜 …… 40 克
青花椰菜 …… 40 克
鴻喜菇 …… 65 克
杏鮑菇 …… 120 克
彩椒 …… 30 克
有機豆奶 800 毫升

C 福袋

芋頭 …… 80 克
玉米粒 …… 80 克
刈薯 …… 80 克
雲耳 …… 80 克
蘋果 …… 80 克
西芹 …… 80 克
高麗菜葉 …… 1 片
水蓮 …… 1 條

E 豆奶南瓜湯

南瓜 …… 100 克
紅蘿蔔 …… 20 克
馬鈴薯 …… 30 克
豆奶 …… 300 毫升

H 三色水果

木瓜 …… 100 克
奇異果 …… 50 克
葡萄 …… 50 克
檸檬 …… 2 片
新鮮巴西里 1 小朵

F 綜合堅果

腰果 / 夏威夷豆
核桃 合計 25 克

B 山藥豆腐

非基改豆腐 100 克
日本山藥 …… 100 克
綠捲鬚 …… 少許
熟白芝麻 …… 少許
小黃瓜 …… 7 克

D 素燥涼拌秋葵

秋葵 …… 50 克
聖女小蕃茄 …… 40 克
鴻喜菇 …… 10 克

G 燕麥奶

燕麥 …… 5 克
豆奶 …… 250 毫升

I 調味料

白胡椒 / 洋香菜
紅麴醬 / 素蠔油
味醂 / 糖 / 素燥
岩鹽 / 香菇粉

★ 製作流程

A 奶醬燉飯

1. 有機白米、藜麥洗淨蒸熟，白花椰菜及青花菜川燙備用。
2. 將鴻喜菇、杏鮑菇、彩椒洗淨、切絲以少許橄欖油爆香，放入已經煮好的藜麥飯、白花椰菜、青花菜中拌炒至香味出。
3. 轉中小火加入豆奶持續滾至略收汁後調味（岩鹽 1 小匙、香菇粉 1 小匙、白胡椒少許、洋香菜碎（乾）適量），再撒上少許松子即可。

B 山藥豆腐

1. 板豆腐、山藥切長方塊略煎後起鍋，將小黃瓜用滾刀切成長薄片鋪底裝飾。
2. 淋上紅麴醬汁（紅麴醬：味醂 = 1：1）撒熟白芝麻、洋香菜少許及龍捲鬚。

C 福袋

1. 將芋頭、刈薯、杏鮑菇、雲耳、蘋果、西芹洗淨後切小丁與玉米粒備用。
2. 高麗菜葉 1 片、水蓮 1 條洗淨、川燙，冷水冷卻備用。
3. 將步驟 (1) 用少許橄欖油炒香後，調味（香菇粉 1 小匙）起鍋。
4. 將炒好的食材包進高麗菜葉裡用水蓮綁好即可。

D 素燥涼拌秋葵

1. 嫩秋葵燙熟，放入冷水冷卻擺盤備用。
2. 鴻喜菇、聖女小蕃茄切碎爆香，拌入素燥及調味（素蠔油少許、糖 1 小匙）起鍋淋在秋葵上即可。

E 豆奶南瓜湯

南瓜、紅蘿蔔、馬鈴薯切小塊用橄欖油翻炒熟後，倒入調理機，放入豆奶 300 毫升打成汁盛盤。

F 綜合堅果

將綜合堅果鋪底於福袋之下。

G 燕麥奶

豆奶與燕麥一同煮滾後加上腰果，倒入調理機打成汁即可。

H 三色水果

木瓜、奇異果去皮切小丁，與葡萄交錯擺至水果盤，用檸檬及巴西里裝飾即可。



★ 料理設計發想

為因應推廣素食、環保、救地球的理念，餐廳餐點全部採用純植物飲食方式。更精心設計視覺與味蕾的美味雙重享受，並且採用在地有機米與蔬果來入菜，完全符合健康飲食、環保與美味的純素料理，是銀髮族最佳的飲食選擇。





君子養生餐盒 四君子養生膳食有限公司



A 五穀紫米飯

五穀紫米 …… 30 克
白米 …… 30 克
白芝麻 …… 少許

C 夏日清爽涼拌茄

茄子 …… 100 克

E 綜合堅果

腰果 / 杏仁
合計 25 克

G 鮮奶

鮮奶 …… 300 毫升

B 舒肥雞胸佐香椿

雞胸肉 …… 80 克
香椿 …… 30 克
南瓜泥 …… 30 克
紅蘿蔔 …… 15 克

D 炒雙菇

香菇 …… 1 朵
鴻喜菇 …… 60 克

F 綜合水果

葡萄 / 香蕉
合計 85 克

H 調味料

蠔油 / 黑麻油
海鹽 / 橄欖油
蒜末 / 細砂糖



★ 製作流程

A 五穀紫米飯

1. 五穀紫米浸泡一段時間以利米心煮透。
2. 將泡過的五穀紫米及白米清掏、洗淨雜質，加入適量水置入電鍋中煮熟。

B 舒肥雞胸佐香椿

1. 將雞胸使用低溫舒肥 1 個小時備用。
2. 香椿葉加上橄欖油、海鹽，以調理機打成醬備用。
3. 金瓜使用電鍋蒸熟後，加入少許海鹽打成泥狀。
4. 將川燙熟的紅蘿蔔刻花，把上述食材放入盤中組合擺盤。

C 夏日清爽涼拌茄

茄子切段後使用電鍋蒸熟，與少許蒜末、蠔油、糖、水製作的醬料拌勻。

D 炒雙菇

將香菇及鴻喜菇下鍋拌炒至全熟。

E 綜合堅果

將無調味綜合堅果放入盤中。

F 綜合水果

將香蕉切片、葡萄洗淨擺盤。

G 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

我們是一群講求「將養生體現在食物上面」的餐飲人。因為觀察到現代人深受各種後天加工食品的慢性傷害，從而發想出以蒸、煮、燙、拌、低油煙的烹煮，加上使用了各種天然材料做調味，並且針對年長者最需要的營養食材來做出料理，顛覆了傳統清淡卻不美味的刻板印象方式。





五穀養生餐 綠香餐坊



A 五穀飯

五穀米…… 20 克
白米…… 50 克

C 莧菜炒小魚

莧菜…… 80 克
吻仔魚…… 10 克

E 黃金奇異果

黃金奇異果… 1 顆

G 鮮奶

鮮奶…… 240 毫升

B 紅蘿蔔炒蛋

紅蘿蔔…… 100 克
雞蛋…… 1 顆

D 特色雙拼

軟骨豬肉…… 65 克
去骨雞腿…… 70 克
(皆為熟重)

F 無調味綜合堅果

腰果/南瓜子
合計 12 克

H 調味料

鹽 / 素蠔油
糖 / 蒜末

★ 五穀飯

A 五穀飯

1. 五穀米先浸泡一段時間以利後續蒸煮。
2. 將浸泡一段時間的五穀米及白米清淘洗淨雜質，加入適量水，置入電鍋中煮熟。

B 紅蘿蔔炒蛋

蒜頭加少許食用油爆香，加紅蘿蔔炒軟，再加入雞蛋（打散）炒至蛋熟即可。

C 莧菜炒小魚

莧菜洗淨切段、川燙後，加入蒜末炒香，最後加入吻仔魚爆香拌炒即可。

D 特色雙拼

1. 蒜香雞腿：將去骨雞腿去油洗淨後，先用米酒去腥，再包入蒜角及調味料捲成條狀，先蒸後煎即可食用。
2. 軟骨豬肉：先用薑片爆香，加入軟骨炒至半熟後，加入素蠔油上色，最後再放入少許醬油文火慢燉即可。

E 黃金奇異果

將黃金奇異果洗淨切半即可食用。

F 無調味綜合堅果

將無調味腰果及南瓜子擺盤。

G 鮮奶

新鮮鮮奶 240 毫升一杯。



★ 料理設計發想

以低鹽、低脂、低糖的健康料理，配合五穀飯高纖維的均衡飲食，並且採用當日溫體豬肉、雞肉及選用當季新鮮時蔬。而料理手法也採用不油炸、不加工和不添加味精的烹煮原則，堅持呈現食物原味、保有食材清爽不膩的口感。





爺奶健康海陸餐 魚之屋日式食堂

A 五穀飯

白米…………… 40 克
五穀米……… 20 克

B 雙卵燉蝦仁

雞蛋…………… 70 克
蝦卵…………… 5 克
蝦仁…………… 30 克
小黃瓜……… 5 克

C 菇菇什錦炒雞肉

蔥…………… 5 克
彩椒…………… 15 克
山藥…………… 10 克
木耳…………… 5 克
蘆筍…………… 5 克
粉皮…………… 5 克
韭黃…………… 5 克
玉米筍……… 5 克
雞胸肉……… 35 克
鴻禧菇……… 20 克

D 枸杞地瓜葉附起司

枸杞…………… 2 克
地瓜葉……… 85 克
起司丁……… 5 克

E 綜合堅果

核桃/杏仁/腰果
南瓜子/開心果
合計 13 克

F 綜合水果

黑葡萄/芭樂
香吉士/藍莓
金黃奇異果
聖女番茄
合計 190 克

G 鮮奶

鮮奶……… 240 毫升

H 調味料

鹽/米霖/米酒
太白粉/糖/油

★ 製作流程

A 五穀飯

1. 五穀米先浸泡一段時間以利後續蒸煮。
2. 將浸泡一段時間的五穀米及白米清掏洗淨雜質，加入適量水，置入電鍋中煮熟。
3. 煮熟後盛裝至碗中撒上些許海苔粉。

B 雙卵嫩蝦仁

1. 將雞蛋打散，入鍋炒成歐姆蛋，起鍋。
2. 煮熟的鮮蝦去殼並切成適合入口大小，小黃瓜切薄片。
3. 歐姆蛋鋪底，放上蝦卵、鮮蝦、小黃瓜薄片擺盤。

C 菇菇什錦炒雞肉

1. 新鮮嫩雞胸肉切片並加入調味料抓醃。
2. 抓醃好的雞胸肉與當季時蔬一起拌炒。

D 枸杞地瓜葉附起司

1. 嚴選自栽地瓜葉焯燙後拌橄欖油調味。
2. 撒上枸杞，附起司塊、柳橙片搭配食用。

E 綜合堅果

將無調味綜合堅果放入盤中。

F 綜合水果

將當季水果洗淨切片擺盤。

G 鮮奶

取適量鮮奶裝杯。



★ 料理設計發想

魚之屋日式食堂成立於民國 87 年，一直致力於提供安全健康的美食，使用台灣小農以及友善環境的當地蔬果。因長者們咀嚼能力不好與味覺衰退，故設計的菜色以少油、少鹽、少糖為主，讓長者吃得下、吃得夠、吃得巧，均衡健康飲食。







營養師廚房



繽紛活力餐

馬偕紀念醫院新竹院區營養師 柯麗苓 / 邱珮瑜 / 林幼羚

A 芝麻糙米飯

糙米…… 55 克
白米…… 25 克
黑芝麻…… 2 克

C 魚香茄子

赤紋肉…… 20 克
茄子…… 70 克
九層塔…… 3 克

E 清炒高麗菜

高麗菜…… 85 克
胡蘿蔔…… 15 克

G 芝麻優格

希臘優格… 210 克
芝麻醬…… 7 克

B 樹子鱈斑魚

鱈斑魚…… 70 克
樹子…… 適量

D 蒜香白苜菜

白苜菜…… 95 克
蒜頭…… 適量

F 水果

黃金奇異果… 60 克
無籽葡萄…… 65 克



★ 製作流程

A 芝麻糙米飯

1. 洗淨白米與糙米後，浸泡水中 2 至 3 小時。
2. 米與水 1:1.2 的比例蒸煮後灑上芝麻。

B 樹子鱒斑魚

鱒斑魚鋪上樹子及其醬汁，清蒸 20 分鐘。

C 魚香茄子

1. 將絞肉炒熟，另起油鍋，將茄子切段並過油，撈起後瀝油備用。
2. 將絞肉、茄子以及九層塔放入，調味後翻炒均勻即可。

D 蒜香白莧菜

1. 油鍋先以蒜頭爆香。
2. 將洗好、切好的白莧菜放入翻炒。
3. 最後以適量鹽調味即可。

E 炒高麗菜

起油鍋後將高麗菜與胡蘿蔔一起炒即可。

F 水果

G 芝麻優格

將芝麻醬與希臘優格均勻攪拌。

★ 料理設計發想

現今高齡社會中，許多老人常常因咀嚼困難或消化問題影響食慾，進而造成營養不良等狀況。藉由視覺上繽紛的色彩能改善用餐時心情，引起食慾。食材選用了軟質的食物幫助長者易於進食，解決牙口不良的問題，也能改善消化困難的情況。

以富含膳食纖維的糙米，搭配多樣化的蔬果，以及容易入口的魚肉，以酸甜爽口的優格提供乳品類攝取，此外，將堅果的攝取巧妙地融合在主食（糙米飯）及乳品（優格）中，無須額外補充，即可幫助達成「國人每日飲食指南」每天攝取堅果種子類 1 份的目標，均衡攝取到六大類食物，讓老人家可以「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，活力滿分！





洋蔥悶雞套餐 新竹國泰綜合醫院營養師 賴冠菁

A 洋蔥悶雞

洋蔥…………… 50 克
雞腿肉(剝)120 克
蔥絲…………… 5 克
紅蘿蔔絲… 10 克
純釀醬油… 1 茶匙

C 焗烤花椰菜

青花椰菜…100 克
乳酪絲………… 15 克

E 健康雜糧飯

五穀米………… 60 克

G 紅棗核桃

核桃…………… 1 顆
紅棗…………… 1 顆
杏仁…………… 3 顆

B 菇汁煎蛋

金針菇………… 50 克
蛋…………… 1 顆
鹽…………… 1 克

D 南瓜牛奶

南瓜…………… 40 克
全脂鮮奶 120 毫升

F 水果雙拼

火龍果………… 40 克
芭樂…………… 50 克
蘋果…………… 40 克



★ 製作流程

A 洋蔥悶雞

1. 將腿肉剝塊後，過熱水去血水及腥味。
2. 蔥切絲鋪於底層，加上雞肉塊，撒上洋蔥絲及紅蘿蔔絲，置於電鍋中蒸熟，外鍋加半杯水。

B 菇汁煎蛋

1. 金針菇切細後加水，煮 10 分鐘以上，煮金針菇的水留下備用。
2. 將蛋打發後加入金針菇水，用平底鍋煎成餅皮捲起，即完成。

C 焗烤花椰菜

1. 花椰菜洗淨切小朵，燙熟撒上乳酪絲。
2. 置於烤箱中烤 10 分鐘。

D 南瓜牛奶

1. 新鮮南瓜切塊，蒸熟後放涼。
2. 加入半杯鮮奶，用果汁機攪打。

E 健康雜糧飯

1. 將市售的五穀米洗淨後，浸泡 1 小時。
2. 加入 1.2-1.5 倍的水，煮熟。

F 水果雙拼

將水果洗淨後，切成小塊狀，裝盤。

G 紅棗核桃

將紅棗切一刀夾入核桃，配上杏仁。

★ 料理設計發想

長輩喜歡吃有湯汁、能淋醬且有口感、有顏色、有溫度的餐食。利用洋蔥來燉煮雞肉，帶出新鮮的湯汁及甜味，用天然辛香料取代調味料，可以淋雞肉的醬汁又不會有過多鹽份負擔；並且洋蔥汁含有豐富的含硫化合物及抗癌植化素。利用金針菇富含可溶性纖維的特性，加入蛋液中，增加蛋的滑嫩感又可以增加豐富膳食纖維的攝取。應用乳酪絲增加花椰菜的口感及風味並增加鈣質攝取。顏色豐富的水果拼盤切的大小適中，易於入口。南瓜含有豐富的β-胡蘿蔔素及葉黃素，加入鮮奶中，風味十足。





花團錦簇

國軍新竹地區醫院營養師 黃芷稜 / 林維任 / 張丰薰

A 煎廣式蘿蔔糕

蘿蔔糕…… 3片
油…… 2匙

C 油香茄子

茄子…… 1根
香油…… 1匙

B 素炒青江

青江(小)…… 5根

D 焗烤番茄盅

起士片…… 1片
牛番茄…… 1顆
絞肉…… 5克
洋蔥…… 3克

E 香魚甘露煮

香魚…… 1尾
柴魚…… 適量
紫蘇梅…… 1顆
柴魚醬油…… 20毫升
味醂…… 20毫升
米酒…… 30毫升

G 水果沙拉

火龍果…… 1/4顆
梨子…… 1/4顆
芒果…… 1/4顆
蘋果…… 1/4顆
葡萄乾…… 6顆
苜蓿芽…… 60克
堅果…… 2匙
優格…… 20克

F 福袋

蛋…… 1顆
麵粉…… 少許
韭菜…… 1根

G 芝麻牛奶

牛奶…… 360毫升
芝麻粉…… 2匙



★ 製作流程

A 煎廣式蘿蔔糕

因蘿蔔糕是易熟的食材，爐火轉太大或是煎的時間過久，都容易煎焦，因此每面以中小火各煎 2 分鐘即可。

B 素炒青江

水滾開加油後再將青江菜整株放入燙熟，可視進食情形切小塊，再淋上五味醬。

C 油香茄子

水滾開加油後，再將茄子切段放入燙熟，可視進食情形切細，再淋上五味醬。

D 焗烤番茄盅

1. 番茄挖空備用。
2. 將挖出的番茄果肉與絞肉、洋蔥拌炒熟後調味塞入番茄內。
3. 鋪上起士片後放入預熱 180 度的烤箱內烘烤 10~15 分。

E 香魚甘露煮

1. 香魚洗淨後拭乾水分，平排在烤架上，輕灑一點點鹽，用中火烘烤到七八分熟表面微焦，取出來放涼。
2. 香魚放涼後，拿平底深鍋把所有香魚平鋪在鍋裡，加上一些薑片，魚一層放不完兩三層都沒關係。
3. 每一公斤的魚大約要加上醬油，味霖及清酒各 250 毫升，再加上大量清水淹過魚身，開始燉煮。
4. 先用大火煮滾，水滾之後稍煮三分鐘轉小火，煮半小時後打開鍋蓋看情形，此時加入一大匙砂糖及一大匙麥芽糖，可增加色澤與亮度，再繼續小火燻燒。

F 福袋

1. 蛋一顆打散加入調味後再加入少許的麵粉水(增加延展性)，煎成蛋皮。
2. 起鍋放涼後可於蛋上放上喜好的食物，包起後用燙軟的韭菜或水蓮紮緊袋口。

G 水果沙拉

1. 將喜歡吃的水果各切 1/4 個後切小丁。
2. 將過水後的美生菜當盅，放入苜蓿芽，將水果放上後，灑上葡萄乾及堅果粒。(另外可將柳丁挖空放入優格當沾醬)

H 芝麻牛奶

市售鮮乳加入 2 匙芝麻粉。



★ 料理設計發想

這些菜除了盤飾外，皆是本院護理之家每月慶生會長輩喜好度前幾名的食物，再加上此次配合銀髮族為了避免肌少症，將蛋白質比例調高，且選擇以魚類及蛋類為主要呈現。

沙拉部分配合色彩多樣期望長者可以攝取到不同的植化素。將芝麻粉加入奶類可增加香味外已可增進長輩鈣質的攝取並降低人體血液中的膽固醇，並能有效延緩「低密度脂蛋白」氧化時間。



三好一巧沒煩惱

臺大醫院新竹分院營養師 陳姿羽 / 鄭宇庭

A 菜飯

白飯…… 150 克
紅藜麥…… 5 克
青江菜…… 35 克

C 香煎鮭魚排佐味噌

鮭魚…… 55 克
蛋白…… 25 克
太白粉…… 10 克
味噌…… 15 克
鴻喜菇…… 15 克
小松菜…… 20 克
枸杞…… 1.5 克

E 甜菜根銀耳湯

甜菜根…… 20 克
濕白木耳…… 15 克
秋葵…… 10 克

G 護眼健胃茶飲

玉米鬚茶包…… 1 個
山楂…… 5 克
菊花…… 1 克

B 糖醋豆腐肉丸

低脂豬絞肉…… 60 克
板豆腐…… 35 克
牛番茄…… 40 克
鳳梨…… 10 克
洋香菜葉…… 3 克

D 和風松子莧菜

莧菜飯…… 100 克
松子…… 5 克
洋蔥…… 25 克
柴魚片…… 0.5 克
和風醬油…… 10 毫升

F 綜合堅果希臘優格

杏仁…… 3 克
腰果…… 2 克
芝麻粉…… 2.5 克
蔓越莓乾…… 3 顆
無糖希臘優格 75 克

H 繽紛水果盤

芒果…… 50 克
櫻桃…… 60 克

★ 製作流程

A 菜飯

1. 將青江菜洗淨、切碎備用。
2. 起油鍋預熱後，放入青江菜稍微拌炒，倒入煮熟的白飯，將兩者拌炒均勻後，加入少許鹽巴調味即可起鍋。

B 糖醋豆腐肉丸

1. 將板豆腐切碎拌入低脂豬絞肉加少許鹽巴調味，攪拌均勻後捏成小球成型，放入蒸箱中蒸熟。
2. 牛番茄及鳳梨切大丁備用。起油鍋，預熱後放入牛番茄及鳳梨，加上少許番茄醬調味。
3. 起鍋前拌入蒸熟之豆腐肉丸，以白醋及砂糖提味，最後灑上洋香菜葉裝飾。

C 香煎鮭魚排佐味噌醬

1. 新鮮鮭魚放入蒸箱中蒸熟，去皮去刺，放入調理機剁碎後與打發的蛋白攪拌均勻。
2. 起油鍋預熱，將鮭魚捏成型後，抹上少許太白粉，放入油鍋煎至表面成金黃色。
3. 小松菜洗淨、燙熟，以調理機打成泥狀加入少許鹽巴、蒜泥調味後加熱至稠狀。
4. 瀉喜菇洗淨，放入油鍋中煎熟。
5. 取味噌加水後，加熱調理成味噌醬。
6. 將以上食材合併擺盤，並灑上枸杞。

D 和風松子莧菜

1. 莧菜洗淨切段；洋蔥洗淨切絲，備用。
2. 起油鍋預熱，加入松子爆香後撈起。

3. 將洋蔥及莧菜放入鍋中拌炒，並於起鍋前加入爆香後的松子。

4. 取柴魚片拌入和風醬油後，淋在起鍋的莧菜上即可。

E 甜菜根銀耳湯

1. 甜菜根洗淨切小丁；白木耳乾泡熱水；秋葵洗淨切片備用。
2. 起水鍋，放入以上食材煮滾並加入少許鹽巴及香油調味即可。

F 綜合堅果希臘優格

1. 將綜合堅果磨碎備用。
2. 取磨碎之堅果粉灑上希臘優格並以蔓越莓乾裝飾即可。

G 護眼健胃茶飲

將玉米鬚茶包泡開至熱水中。取菊花乾及山楂乾放入玉米鬚茶中。

H 繽紛水果盤

芒果洗淨、切大丁；櫻桃洗淨、去蒂頭，將以上食材合併擺盤後即可。

★ 料理設計發想

隨著時代進步，人口漸趨高齡化，長者的營養問題也逐漸需要被大眾注意。在三好一巧的口號下，如何吃得下、吃得夠、吃得對，且吃得巧又不失菜色豐富度為一首要目標。

因此本次菜單選擇了多種符合節奶營養需求的食材組合，以不同質地處理方式及烹調方式，提升食材口感，方便長者入口，並且著重口味的協調搭配，促進食慾以及顏色的豐富度增加長輩進食意願。



淡飯的幸福

社區營養推廣中心支援營養師 范嘉玲

A 南瓜藜麥糙米飯

南瓜…………… 20 克
紅藜麥……… 1 茶匙
糙米…………… 30 克
白米…………… 30 克

B 鮮菇烤鮭魚

鮭魚…………… 70 克
杏鮑菇……… 40 克
原味堅果… 1 茶匙
鹽…………… 適量
胡椒…………… 適量
義大利香料… 適量

C 地中海燉蔬菜

茭白筍…………… 50 克
洋蔥…………… 30 克
彩椒…………… 30 克
蘆筍…………… 30 克
大陸妹…………… 20 克
蒜頭…………… 2 瓣
橄欖油……… 2 茶匙
月桂葉……… 1/3 葉
鹽…………… 適量
白酒…………… 適量

D 綜合水果

蘋果…………… 1/2 顆
櫻桃…………… 4 顆

E 鈣多多鮮奶

鮮奶…………… 1 杯



★ 製作流程

A 南瓜藜麥糙米飯

紅藜麥放入濾網沖洗乾淨，倒入已洗淨的米中，最後再鋪上切薄片的南瓜蒸煮（水量依個人斟酌）。

B 鮮菇烤鮭魚

1. 杏鮑菇洗淨、切小塊備用。
2. 鮭魚撒上少量的鹽、黑胡椒粉、義大利香料（可省略）。
3. 將以上食材放入預熱過的烤箱，200度烤 20 分鐘，出爐後加入堅果擺盤。

C 地中海燉蔬菜

1. 茭白筍、洋蔥、彩椒、蘆筍、大陸妹等食材切小塊狀（依個人進食狀況調整刀工大小）備用，蒜頭切片。

2. 採水油法依序放入蒜頭、洋蔥（炒香）、月桂葉、茭白筍、彩椒，調味（鹽與白酒）後放入適量的水加蓋。

3. 燜煮約 5 分鐘（燜煮的時間可依個人狀況做調整）起鍋前加入蘆筍、大陸妹拌炒（維持顏色翠綠）。

D 綜合水果

櫻桃洗淨、去蒂；蘋果削皮後切小塊，快速過鹽水或檸檬汁（為了避免褐變，浸泡時間請勿泡過久，會流失甜份）。

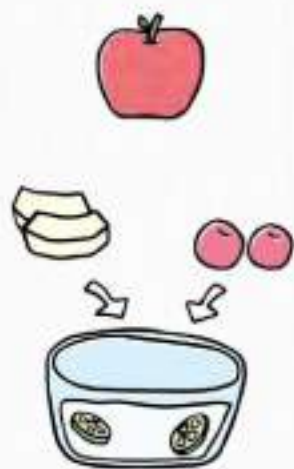
E 鈣多多鮮奶

一杯鮮奶 240 毫升。

★ 料理設計發想

五穀雜糧類加入原態食物，兼顧營養、口感及顏色，促進食慾吃得巧。選擇不同顏色及種類的蔬果，攝取更多元植化素。採用地中海飲食元素，魚肉以及燉菜的組合，適合口牙不好的長者食用，更增加 $\omega 3$ 、 $\omega 9$ 好油的攝取，讓心好健康。

以「我的餐盤」6 大類 6 口訣為出發點，訴求簡單方便製作，每一大類的攝取份數一目了然，讓營養均衡飲食好上手。





趣味兩吃套餐

社區營養推廣中心支援營養師 劉美靜

A 十穀飯

麥片	12.5 克
糙米	12.5 克
米豆	12.5 克
蕎麥	12.5 克
紅豆	12.5 克
綠豆	12.5 克
山藥	12.5 克
紅小麥	12.5 克
燕麥粒	12.5 克
大麥仁	12.5 克
紅扁豆	12.5 克
糯小米	12.5 克

B 起司烤鮭魚

鮭魚	40 克
乳酪絲	35 克

D 絲瓜枸杞

絲瓜	170 克
枸杞	2 克
薑絲	5 克

F 季節水果

鳳光西瓜	180 克
------	-------

C 台式涼拌豆腐

嫩豆腐	140 克
蔥	1 克
蒜	1 克
辣椒	1 克

E 散壽司材料

海苔片	1.3 克
小黃瓜	30 克
罐頭玉米粒	30 克
鮭魚烤起司	25 克
美乃滋	5 克

G 碾壓堅果

香酥腰果	10 克
------	------

★ 製作流程

A 十穀飯

將十穀米洗淨後，加水蒸煮。

B 起司烤鮭魚

1. 將鮭魚洗淨，用些許油煎鮭魚後壓碎。
2. 將壓碎的鮭魚肉捏成圓餅狀，撒上乳酪絲後進烤箱烤 12 分鐘。
3. 將 2/3 切為六片披薩狀；1/3 切丁狀。

C 台式涼拌豆腐

1. 將豆腐切塊擺盤。
2. 將蒜頭、辣椒、蔥洗淨後切碎，將蒜頭、辣椒加進稀釋的醬油中，做成醬汁。
3. 醬汁淋上嫩豆腐後，灑上蔥末。

D 絲瓜枸杞

1. 絲瓜去皮、洗淨、切塊；枸杞洗淨；薑絲切絲。
2. 起鍋下絲瓜及米酒，水滾後放入枸杞悶煮 1 至 2 分鐘，起鍋前加些許鹽巴，拌入薑絲後盛盤。

E 散壽司材料

1. 小黃瓜洗淨冰鎮，切丁瀝乾備用。
2. 在盤子上擺上海苔片及十穀飯，擺上小黃瓜丁、玉米粒以及起司烤鮭魚丁混拌，淋上美乃滋即可。

F 季節水果

西瓜洗淨後去皮切塊，即可盛盤。

G 碾壓堅果

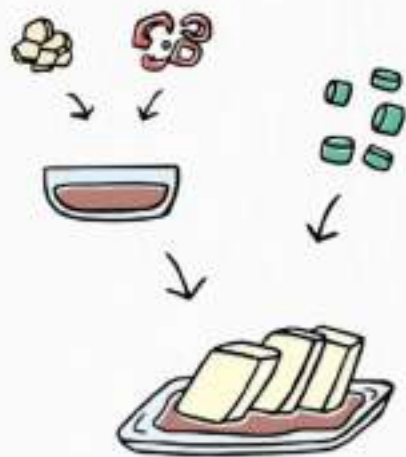
用乾淨的器具碾壓腰果。

★ 料理設計發想

食衣住行中的食，為人們最密不可分的一環，如果其枯燥無趣，則無法提起吃的慾望，將會對於身體健康造成極大影響，所以有趣 / 嚐鮮 / 期待的基調就此產生。

菜色設計提供一餐兩吃（中式、日式）的趣味搭配。創意菜色 起司烤鮭魚，可做到一菜兩吃，一是切丁拌入小黃瓜、玉米粒和美乃滋之中，綜合甜甜又清新口感，增加接受度；二是呈現披薩形狀單吃，若不喜歡起司的味道，可沾中式涼拌豆腐的醬汁一起食用。腰果已做到事先處理成碎狀，讓爺爺奶奶可直接拌入十穀飯，增加香氣，以期達完食。

六大類設計份數：主菜 4 份 / 蔬菜 2 份 / 豆魚蛋肉類 2 份 / 乳品 1 份 / 水果 1 份 / 油脂堅果各 1 份。





彩色人生 社區營養推廣中心支援營養師 祁明華

A 地瓜飯

白米 …… 40 克
 地瓜 …… 15 克
 糙米 …… 5 克

C 迷迭香烤雞塊

雞塊 …… 40 克
 迷迭香 …… 1 克
 糖 …… 5 克
 米酒 …… 2 毫升
 醬油 …… 10 毫升

E 炒白鳳菜

白鳳菜 …… 100 克
 大蒜 …… 8 克
 油 …… 5 毫升

G 芝麻牛奶

奶粉 …… 35 克
 黑芝麻 …… 5 克

B 絞肉蒸蛋

絞肉 …… 35 克
 蛋(半個) …… 25 克
 香菇 …… 5 克
 大蒜 …… 2 克
 太白粉 …… 0.5 克
 米酒 …… 2 毫升
 醬油 …… 5 毫升

D 泡菜

高麗菜 …… 85 克
 紅蘿蔔 …… 15 克
 辣椒 …… 2 克
 砂糖 …… 5 克
 鹽 …… 20 克
 白醋 …… 5 毫升
 麻油 …… 2 毫升

F 百香果

百香果 …… 1 顆



★ 製作流程

A 地瓜飯

1. 選小顆地瓜洗淨，連皮一起切丁備用（地瓜皮可增加纖維質）。
2. 白米、糙米淘洗後，加入適量水及地瓜（相同重量下，較白米熱量少）放入電鍋煮。

B 絞肉蒸蛋

1. 香菇泡軟後，切小丁粒備用
2. 將絞肉、香菇粒、米酒、醬油（取代鹽並減少鈉量）、大蒜末、太白粉攪拌均勻後醃製 1 小時。
3. 將醃製好的絞肉、香菇粒放入蒸鍋內，蒸 20 分鐘。
4. 將蛋打散後平鋪放在蒸鍋內，把已經九分熟的絞肉放上蒸 5 分鐘即可裝盤。

C 迷迭香烤雞塊

1. 將雞塊、米酒、醬油（取代鹽減少鈉量）大蒜末、糖（增加褐變）及迷迭香攪拌均勻後醃製 1 小時。
2. 將已經醃好的雞塊放入預熱過的烤箱（不需用油），烤 30 分鐘即可裝盤。

D 泡菜

1. 高麗菜洗淨濾乾，用手撕成小塊備用。
2. 紅蘿蔔、辣椒洗淨，切絲備用。
3. 高麗菜、紅蘿蔔、辣椒一起放入大碗。
4. 加鹽（去水份）醃製 30 分鐘。
5. 將去水份後的高麗菜、紅蘿蔔加白醋、砂糖、鹽，拌均醃 2 小時即可裝盤。

E 炒白鳳菜

1. 將白鳳菜洗淨，切成段備用。
2. 熱鍋內加入油，放入白鳳菜、大蒜末翻炒，蓋上鍋蓋（可保持水份並減少用油量）炒半熟後加鹽（可減少用鹽量）起鍋。

F 百香果

選顏色較深的百香果（較甜）洗淨切半。

G 芝麻牛奶

奶粉與黑芝麻粉混合，加入溫水沖泡。

★ 料理設計發想

為了讓長者吃得健康，所選菜餚都是容易備料、多彩的食材，並含有豐富纖維質的六大類食物。整個食譜加上奶類及水果共 700 Kcal 熱量，烹調方式更符合少油、少鹽的宗旨，讓長者容易備料及烹調，也提高下廚的意願。

希望長者看著自己烹調出如此多彩的菜餚，並簡單備出含有堅果類的牛奶，就能吃的均衡又健康，達到三好一巧。





齒留香佳餚

社區營養推廣中心營養師 林淑儀

A 菇雞獅 (台語)

素紅燒獅子頭

板豆腐…… 80 克
小黃瓜丁…… 20 克
紅蘿蔔丁…… 30 克

菇雞菇雞

雞腿 (生重)…… 40 克
生香菇 (大)…… 1 朵

酸溜醬

蕃茄醬…… 3 大匙
檸檬…… 1/4 顆
糖…… 2 大匙
太白粉…… 1 大匙
涼開水…… 2 小匙

B 乳香茄家

茄子…… 100 克

乳香醬

美乃滋…… 3 大匙
醬油…… 1/4 匙
味噌…… 1 小匙
糖…… 1 小匙

C 濱粉三鮮

花椰菜…… 50 克
彩椒…… 50 克
生香菇…… 25 克
薑絲…… 少許
蒜頭…… 少許

D 瓜糙飯

糙米 (生重)…… 60 克
地瓜丁…… 28 克

E 浦桃黑美人

葡萄…… 105 克
(約 13 顆)

F 芝麻奶奶

黑芝麻粉…… 10 克
低脂鮮奶 240 毫升



★ 製作流程

A 菇雞獅 (台語)

a 素紅燒獅子頭

1. 板豆腐壓成泥，加入小黃瓜丁及紅蘿蔔丁後拌勻並捏成糰。
2. 不沾鍋放入少許橄欖油，將豆腐糰放入鍋內，雙面煎至微黃即可淋上酸溜醬。

b 菇雞菇雞

1. 將雞塊放入不沾鍋煎熟 (不需加油)。
2. 大朵生香菇去蒂後放入電鍋蒸熟。
3. 將蒸熟的生香菇與煎熟雞塊擺盤，淋上自製酸溜醬即可。

c 酸溜醬

1. 蕃茄醬、檸檬 (去籽)、糖混合後，放入電鍋將糖蒸融化。
2. 太白粉與涼開水調合後倒入步驟 (1)。

B 乳香茄家

1. 茄子切段、切半後，放入鍋內加入少許橄欖油煮熟 (不需要一直攪拌)。
2. 起鍋後淋上乳香醬即可。

a 乳香醬

將美乃滋、醬油、味噌、糖放入攪拌即可。

C 濱紛三鮮

1. 彩椒去籽切條狀、生香菇切 3 等份、花椰菜洗淨備用。
2. 倒入適量橄欖油入鍋，加入薑絲或蒜頭與步驟 (1) 混炒至花椰菜軟嫩即可起鍋。

D 瓜糙飯

1. 地瓜洗淨、切丁後加入洗淨的糙米中。
2. 以 1:1.3 比例加入飲用水後，放入電鍋蒸熟即可。

E 浦桃黑美人

葡萄洗淨裝盤。

F 芝麻奶奶

低脂鮮奶加入熟黑芝麻粉即可。



★ 料理設計發想

大多數的長者因味覺、消化系統等生理退化而影響食慾，所以這次以葷素都可搭配的「低油低鹽自製醬料」及「簡單的料理方法」，融入均衡飲食中為主軸設計，以提升長者的食慾、對食物的驚喜，進而找回吃的樂趣。



五彩味蕾饗宴

社區營養推廣中心營養師 鄭羽伶

A 井字綜合單檔

白飯…… 100 克
小黃瓜…… 18 克
透抽…… 15 克
紅蘿蔔…… 5 克
玉米筍…… 3 克
綠蘆筍…… 1 克
泰式酸辣醬…… 2 克

B 馬鈴薯燉肉

豬胛心…… 75 克
馬鈴薯…… 90 克
紅蘿蔔…… 20 克
洋蔥…… 10 克
米酒…… 1 毫升
味霖…… 3 毫升
砂糖…… 2 克
香菇素蠔油 8 毫升

C 日式黃金豆腐

雞蛋豆腐…… 180 克
樹薯粉…… 適量
柴魚片…… 適量
海苔酥…… 1 克

E 百香優格

百香果(2顆) 140 克
優格…… 210 克

D 涼拌山海味

山苦瓜…… 50 克
小魚乾…… 2 克
花生…… 3 粒
破布子…… 4 粒
橄欖油…… 3 克

F 綜合堅果

核桃…… 3 克
南瓜子…… 2 克
杏仁果…… 3 克
蔓越莓果乾…… 2 顆
葡萄乾…… 2 克



★ 製作流程

A 井字綜合軍艦

1. 白米洗淨，加入適當比例的水，放至飯鍋蒸熟。
2. 將小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、綠蘆筍、透抽洗淨並且入滾水川燙至八分熟後切成適當擺盤大小備用。
3. 將用刨刀削薄片的小黃瓜及切段的透抽塞入蒸熟的白飯，並在上面沾適量泰式酸辣醬，綜合軍艦即完成。
4. 利用小黃瓜皮切細絲作為井字樣，放上綜合軍艦、紅蘿蔔、玉米筍以及綠蘆筍擺盤即可。

B 馬鈴薯燉肉

1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔及洋蔥洗淨、削皮及切成適當大小備用。
2. 倒入適量油入鍋，依序將豬胛心、米酒、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇素蠔油、砂糖及味霖放入油炒定型及定色。
3. 上述炒料八分熟後，倒到另一個鍋子悶煮至豬胛心軟嫩、蔬菜甜味入味。

C 日式黃金豆腐

1. 雞蛋豆腐切成等比例正方大小，均勻沾上樹薯粉入油鍋炸。
2. 表皮炸至金黃酥脆，即可起鍋，撒上海苔酥及柴魚片擺盤即可。

D 涼拌山海味

1. 將山苦瓜用軟刷把表皮刷乾淨，洗淨後切半去籽切薄片備用。
2. 切薄片的山苦瓜入滾水川燙，起鍋後再加入破布子、橄欖油，拌勻後放上小魚花生擺盤即可。

E 百香優格

1. 將兩顆百香果切半取出果肉備用。
2. 取適量無糖優格放入碗中，先加入 2/3 百香果肉拌勻，剩餘 1/3 百香果肉放至最上面。

F 綜合堅果

取無調味堅果適量放入盤中。

★ 料理設計發想

「民以食為天」這句話家喻戶曉，人民以「吃」為頭等大事，但如何讓「吃」變的有趣，而非一成不變，是我們可多著墨的，跳脫對一餐一碗飯的刻板印象，設計以逗趣的井字遊戲為主軸，搭配類似 OX 圖樣的軍艦及蔬菜擺盤，在愉悅童趣情緒的同時也可以攝取均衡營養的套餐。

菜單設計對象主要為長者，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧更是應關注的議題，套餐主要是重質不重量，以長者可以完食為首要目標，各項不同的菜色搭配濃淡適宜，口味清爽不纏人，味蕾饗宴即刻開始。



例行營養健康規則 天天幸福好日

「社區營養推廣中心」以高齡者為首要照護對象，由營養師提供專業指導、營養教育，服務訊息如下：

●營養師駐點「個別營養教育」時間



東區衛生所

營養門診每週三 上午9-11時
新竹市東區民族路40之2號
洽詢專線 03-5236158



北區衛生所

營養門診每週四 上午9-11時
新竹市北區國華街69號
洽詢專線 03-5353969



香山衛生所

營養門診每週三 上午9-11時
新竹市青德街188號1樓
洽詢專線 03-5388109

●推廣三好一巧健康均衡飲食原則：

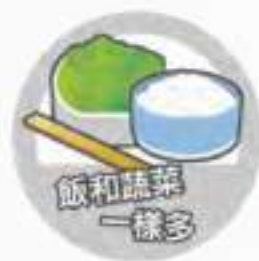
「吃得下」：善用烹飪技巧助吞咬。調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。

「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃。倘無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者能吃盡量吃，或是運用少量多餐方式達到 1 日所需熱量與營養。

「吃得對」：每天吃足 6 大類食物。建議依照「我的餐盤」，均衡攝取 6 大類食物，滿足日常所需營養。

「吃得巧」：小技巧讓餐餐更有味。透過小巧思，讓餐餐更有味。可選擇較軟食材、運用少量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。

●「我的餐盤」，照顧您的每一餐：



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳類類

適量(1.5-2杯)
(150-240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類

每餐適量多種類

菜比水果多一點
蔬菜類

每餐適量(1.5倍於水果)



堅果種子一茶匙
堅果種子類

每餐一茶匙(每餐約大匙兩茶匙) 每六分
鐘至十分鐘(如花生、腰果、杏仁、核桃、芝麻、葵花籽、榛子、松子、澳洲堅果、椰子)

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類

每餐一掌心(每餐約大匙兩茶匙)

飯類蔬菜一樣多
全谷雜糧類

全日(1/3飯量)雜糧類全日(每餐約大匙兩茶匙)



