

樂齡南投
健康餐盤

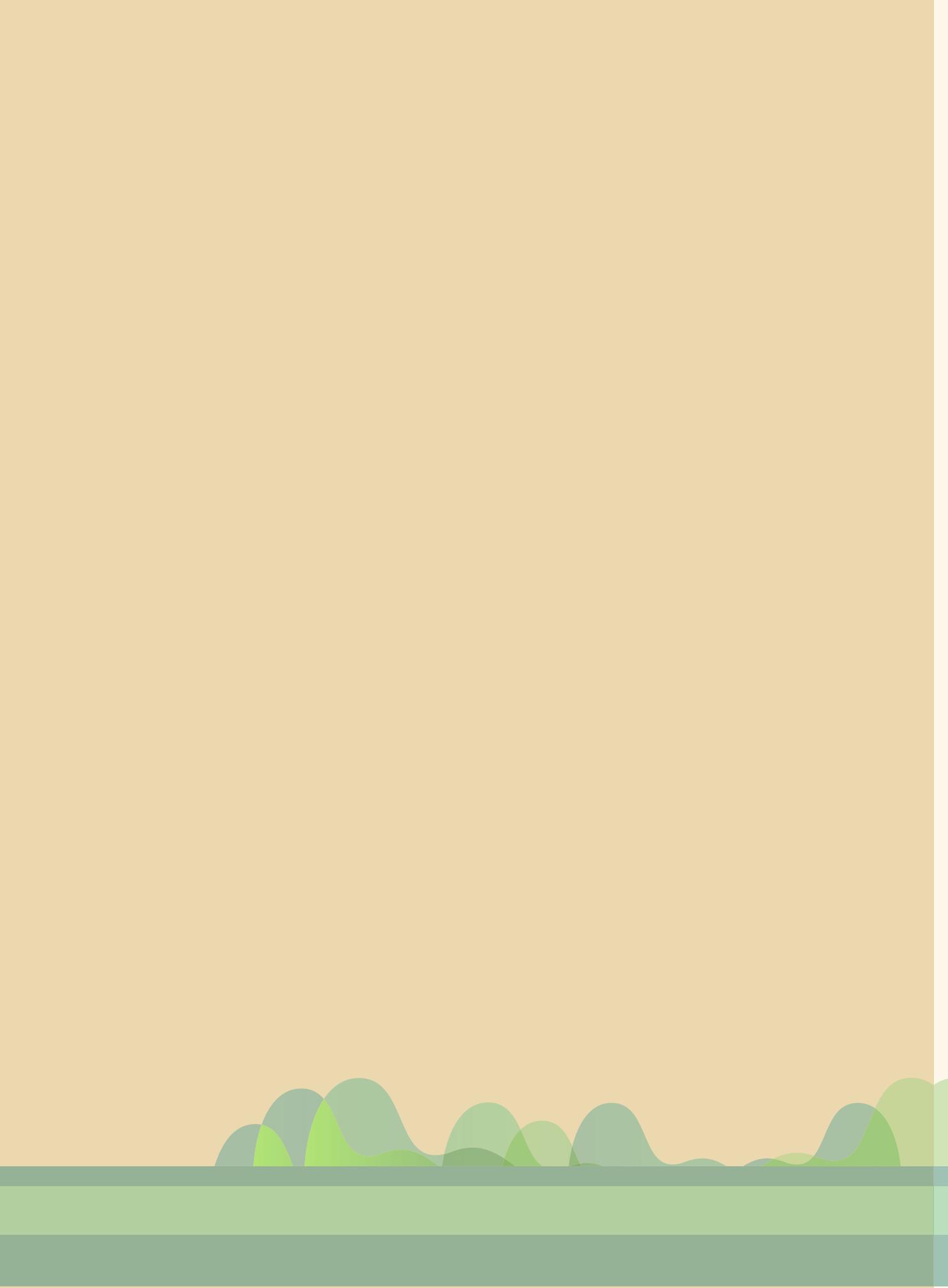




人口快速老化已成世界趨勢，過去研究發現長者容易因生理、病理、心理及社交因素造成營養不良，鑒於營養為促進高齡長者健康之基石，南投縣政府衛生局於107年7月成立社區營養推廣中心，由營養師走入社區提供專業營養服務，推廣長者三好一巧之健康均衡飲食原則，及利用我的餐盤 6 口訣，來吃足每日飲食建議量。

南投縣社區營養推廣中心 關心您

健康專線:049-2222473



目錄

CONTENTS

序言	4
照顧銀髮族您可以這樣做：	9
🍃 三好一巧營養沒煩惱	10
🍃 我的餐盤聰明選健康吃	11
🍃 牙口不好，咬不動怎麼辦？	13
🍃 軟化食物技巧報您知	15
🍃 銀髮族進食輔具介紹	16
依施作難易度分為初階及進階套餐：	
初階套餐	18
🌽 和雅一家親	19
🌽 五行幸福餐盤	23
🌽 輕鬆開伙	27
🌽 軟質好入口餐	31
🌽 樸實無華美味餐	34
進階套餐	37
🍎 五十甲冠軍健康餐盤	38
🍎 食在好味道	42
🍎 養生滿漢餐	46
🍎 會開瓦斯就會煮～健康銀髮樂活餐	50
🍎 健康享食在	54
🍎 吃飽吃巧活 120	58
🍎 銀髮保胃便當	62
109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽得獎隊伍 - 社會組	66
109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽得獎隊伍 - 專業組	67



序

南投縣 65 歲以上人口超過 9 萬 4 千餘人，佔全縣人口數達 19%，為全國第四老的縣市。家中長輩身體健康，子孫才能放心拚經濟，南投縣才能更加繁榮，因此，如何促進長輩身體健康、生活更有品質，一直是我最關心的事情。

面對高齡化社會來臨，衛生局於 109 年辦理銀髮族健康餐盤料理競賽，邀請營養界專家學者、餐飲界教授等共同針對得獎作品編撰成銀髮族食譜書，內容豐富包含貼心地將每組套餐所使用的食物六大類品項一一列出及每道菜餚的烹飪方法，分析菜餚所提供的熱量、蛋白質、脂肪、醣類，標示得清清楚楚，並註記營養小叮嚀，鉅細靡遺的詳細解說，是一本照顧銀髮族飲食健康很好用的工具書。

長輩常因為牙口不好、吞嚥困難等原因，導致吃不下，進而熱量攝取不足，再加上飲食上沒有均衡攝取六大類，易造成營養不均衡，長者或主要照顧者，有這本工具書做參考，並使用在地食材入菜，依照季節蔬果稍作變化，就能變化出多種套餐組合的菜色，讓餐餐都均衡，長者健康幸福跟著來。

縣長

林明濤

親簽謹識

序

依據國家發展委員會於 109 年 8 月 18 日公布最新「2020 年至 2070 年人口推估」報告，預估 114 年將超過 20%，邁入超高齡社會，老年人口比率由 7% 增至 14% 之時間僅 25 年，老化速度較世界各國快速。改善長者的飲食與營養狀態，增強體力與活動力，將有助減少其患病、衰弱、臥床及失能等情況，進一步減少長照、健保等支出，增進長者之健康及生活品質。



鑒於營養為促進高齡長者健康之重要基石，為協助民衆建立正確飲食觀念，落實健康的生活型態，預防長者衰弱及延緩失能，南投縣政府衛生局於 109 年辦理「銀髮族健康餐盤料理競賽」，該競賽希冀透過參賽者的巧思設計色、香、味及符合我的餐盤 6 口訣的健康餐盤，讓銀髮族能吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧，享受健康飲食的生活，今將競賽得獎作品集錦成冊，透過食譜內容之菜色搭配及烹飪技巧，讓民衆能輕鬆搭配出健康餐盤，進而達到均衡飲食。

本食譜分為初階版及進階版套餐，讓民衆可依照菜色製作的難易度，來選擇適合長者的套餐進行烹飪，只要遵循每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、豆魚蛋肉一掌心、飯跟蔬菜一樣多、堅果種子一茶匙等 6 口訣，就能輕鬆搭配出均衡飲食的套餐。

南投縣政府衛生局 局長  親簽謹識



序

民以食為天，從出生到老，每一個階段，身體要維持生命，需要足夠的營養，食物是營養素的來源，攝取均衡六大類食物，吸收多元化之營養素，支持身體的運作及健康，在醫院臨床工作 22 年，教導門診糖尿病及減重等民衆，無非都是在協助調整食物的營養素，維持身體的平衡。所以要照顧好中老年的健康，有本實用易學、簡單烹調，超級好用的食譜參考書，就是「樂齡南投 健康餐盤」。

南投縣 13 個鄉鎮各有代表的農產品介紹，促進特色鄉鎮農業發展，讓更多民衆了解本縣有很多物質豐饒的食物，例如：草屯（栗子、南瓜）、南投市、名間（鳳梨）、埔里（筊白筍）、信義及水里（葡萄）、國姓（草莓）、鹿谷（茶葉）、中寮及集集（香蕉、火龍果）、仁愛（香菇）等等，採用南投縣農產品的食材入食譜，增加長輩對家鄉的食物味道，也是促進食慾的心理支持。

「樂齡南投 健康餐盤」內容含有教導適合長者的飲食質地分類，可利用家中常用的餐具筷子、湯匙、叉子來測試食物的軟硬度，依食物形狀大小來備餐，幫助長者能夠吃得下、吃得夠、吃得對及吃得巧，預防食物攝取過少，影響身體抵抗力及免疫力的問題。

有別於一般食譜的「樂齡南投 健康餐盤」，將食材細分為六大類，讓大家更瞭解那些食物屬於豆魚蛋肉類，幫助長者在每餐攝取足夠的

蛋白質，利用我的餐盤概念，提醒及關心長輩預防肌少症的問題；且台灣長輩奶類攝取不足的情況必須正視，書中有準備幾道可補充鈣的食譜，例如：堅果穀珍奶、芋頭牛奶西谷米、木瓜牛奶、雙果鮮奶飲等，讓怕喝牛奶味道的長輩，有更多的接受度可以補充，老年人平時補充足夠的鈣及蛋白質，延緩骨骼退化及肌肉無力，也可避免骨質疏鬆而跌倒時，造成骨折的情況而須開刀，後續的療養及復健，更是一條漫漫長路。

南投縣政府衛生局於民國 107 年成立社區營養中心，編制三位優秀營養師，負責全南投縣社區老人營養照顧，在 108 年時辦理社區關懷據點，營養實作課程，並在 109 年規劃「銀髮族健康餐盤」烹飪比賽，舉全縣之力，學校、醫院及社區團體等的參與，欲將得獎的作品編輯成書，局內邀請專家學者教授、資深臨床營養師及電視名廚多次開會討論，特別於假日重製及拍照菜單、秤重各類食材重量，精準算出每道菜熱量及營養素，書中附註營養小叮嚀，讓營養專業來照顧縣民的身體健康。衷心感謝縣府及衛生局保健科團隊的用心，才能有一本真正屬於南投縣專用的食譜書。

本冊編輯專家委員南投縣營養師公會 理事長

詹美俞

序

序於 2021 年 10 月 14 日

飲食為生活文化之一環，隨著年齡層老化，銀髮族的飲食健康一直是政府所重視的，南投縣政府衛生局為促進長輩身體健康，巧思設計銀髮族套餐食譜，融入在地食材的特色、銀髮族飲食備餐的小訣竅等等，鉅細靡遺地記錄在其中，讓人能夠輕鬆閱讀、方便上手、簡便易學，照顧家中長輩飲食能得心應手。

對於一般家庭來說，料理並不是追求做出大菜，而是利用方便取得的食材，料理出簡單又兼具營養健康的菜餚，南投各鄉鎮市都有豐富食材，利用這些在地食材入菜，讓長輩享受家鄉懷念熟悉口味。

此本食譜書針對長輩健康精心詳細規劃，巧思變化出多種菜色組合，每道菜的熱量、蛋白質、脂肪、醣類都標示得清清楚楚，可以當作工具書般按圖索驥，非常方便。針對銀髮族飲食質地檢測方法、進食相關輔具介紹、軟化食物技巧及利用餐盤六口訣來搭配每餐的菜色，讓餐餐均衡營養，健康跟著來，是一本針對銀髮族設計的食譜書，推薦給大家。

本冊編輯專家委員勞動部全國技藝競賽中餐烹調職類 裁判長

廖詩迪

照顧銀髮族 你可以這樣做



三好一巧營養沒煩惱

銀髮族飲食遵照三好一巧新觀念，先要吃得下、吃得夠，再要求吃得對、吃得巧，健康又均衡，營養沒煩惱。

- 1. 吃得下：**選擇質地柔軟的食物，烹煮前利用刀工將食物切碎或切細，用燜、煮取代油炸、油煎等烹煮方式，調整食物質地，協助長者吞咬，讓高齡者吃得下，以提升長者的飲食品質和營養狀態。

- 2. 吃得夠：**倘若沒有慢性

疾病，須限制飲食，則鼓勵長輩少量多餐、能吃盡量吃，三餐中補充營養密度高的點心，以補足正餐中缺乏的營養素及熱量，以達每日飲食建議量。

- 3. 吃得對：**依照體位及活動度計算每日所需熱量，建議依照每日飲食指南，均衡攝取六大類食物，並選擇天然原型少加工的食物更健康。

- 4. 吃得巧：**運用少量擺盤，提升視覺的享受，使用天然的辛香料，如八角、蔥、薑、蒜、當歸、肉桂、迷迭香等，增添菜餚的香氣，促進食慾。與親朋好友一同共餐，打造愉快的用餐環境，提升想吃的慾望。

三好一巧增健康 護您健康呷飯

社區營養推廣中心 Community Nutrition Promotion Center

吃得下
促進食慾並且調整食物質地，協助高齡者吞咬，以提升高齡者的烹調飲食品質和營養狀態。

吃得對
★建議依照「每日飲食指南」，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。

吃得夠
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，或運用少量多餐方式，達到一日所需熱量及營養。

吃得巧
★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。

(資料來源：衛生福利部國民健康署)

我的餐盤聰明選健康吃

一日三餐利用我的餐盤 6 口訣，吃足每日飲食建議量

(一) 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝 1 杯 240 毫升的乳品，大約可以滿足 50% 的鈣質建議量，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

(二) 每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗至 1 碗，1 天應至少攝取 2 份，並選擇在地、當季、多樣化的水果。

(三) 菜比水果多一點：青菜攝取量體積需比水果多，選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上（包括深綠和黃橙紅色）。

(四) 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。

(五) 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物 1 掌心，約可提供豆魚蛋肉類 1.5 至 2 份，選擇這類食物之優先順序應為：豆類 > 魚類與海鮮 > 蛋類 > 禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

(六) 堅果種子一茶匙：1 份堅果種子約 1 湯匙量（約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒），可於固定時間攝取 1 湯匙或分配於 3 餐每次 1 茶匙（約杏仁果 2 粒、花生 3 粒、腰果 2 粒）。



今天來點。。。 不一樣的**健康便當**

記得牛奶和水果喔

菜比水果多一點 至少一種深色蔬菜



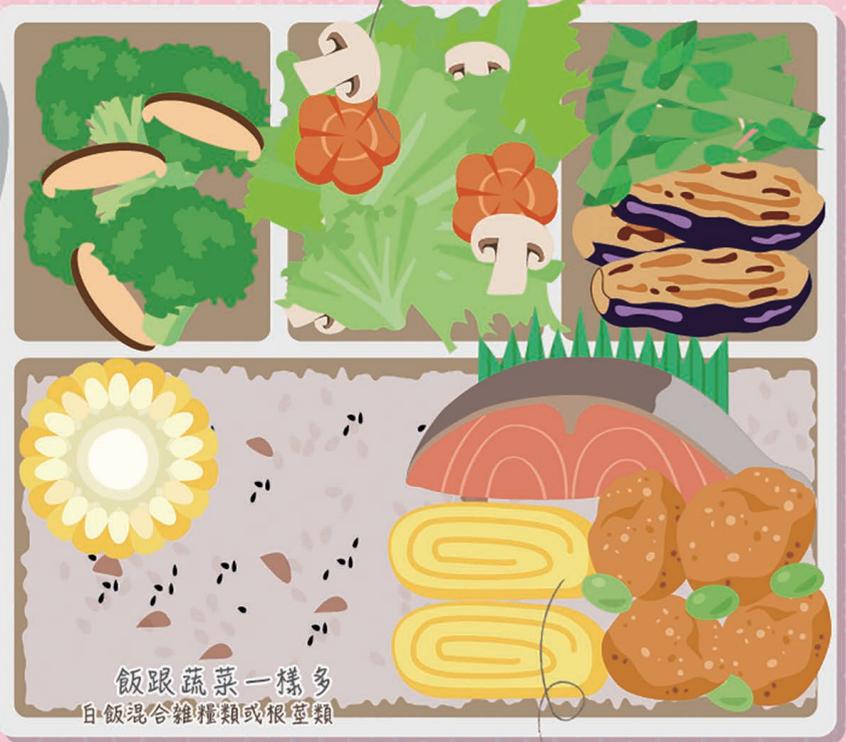
每餐水果拳頭大
選擇當季水果



每天早晚一杯奶
一杯牛奶240ml



堅果種子一茶匙
選擇無調味且完整包裝



飯跟蔬菜一樣多
白飯混合雜糧類或根莖類

豆魚蛋肉一掌心 避免選擇油炸類



南投縣政府衛生局 關心您

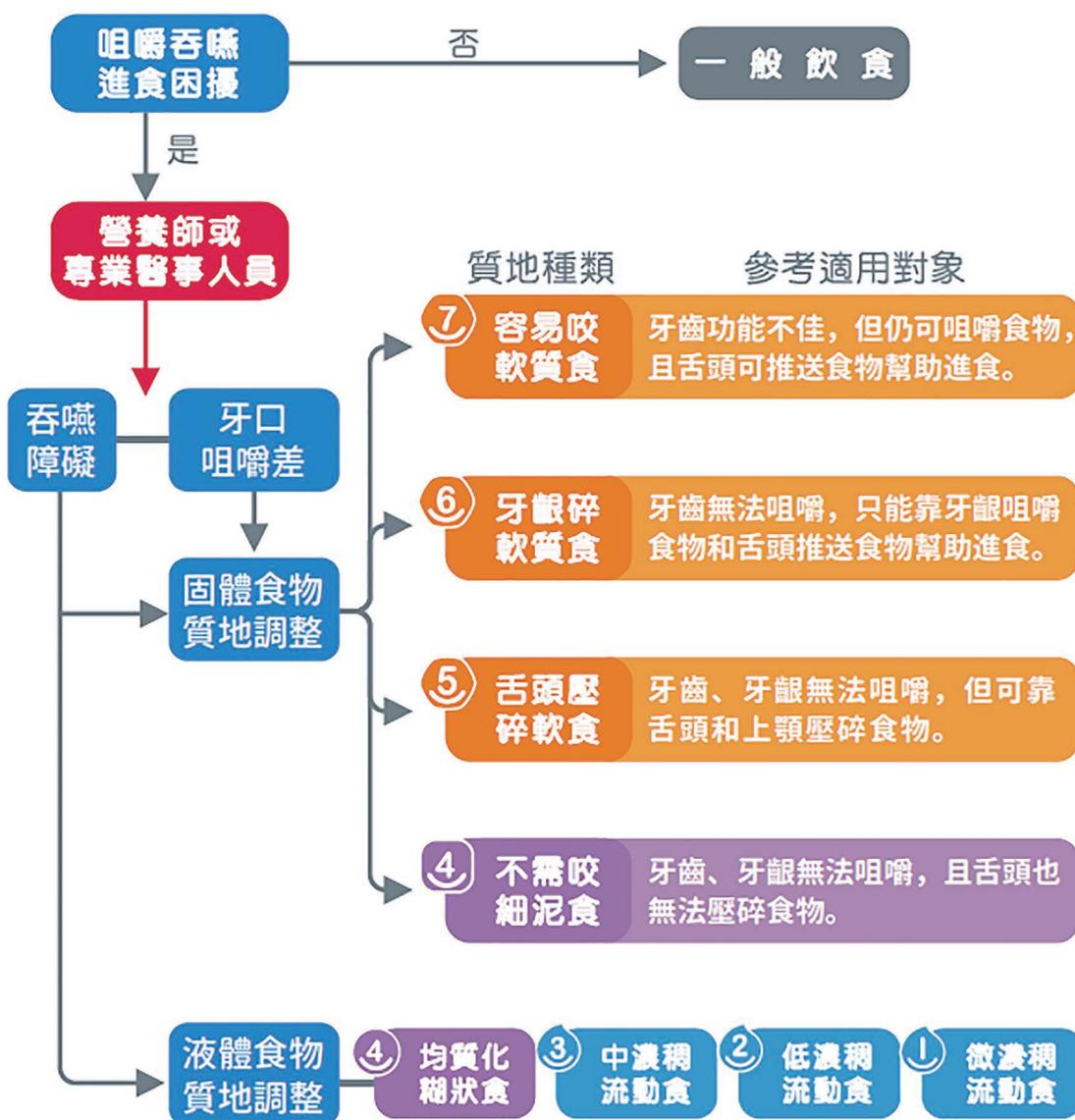
經費來自長照基金支應 廣告

(資料來源：衛生福利部國民健康署)

牙口不好，咬不動怎麼辦？

高齡者常因牙口不好或缺牙，導致食慾不佳、吃不下的困擾，透過食材挑選、切割烹煮技巧、簡易工具的檢測，製備出適合長者軟硬度的飲食，若家中有咀嚼吞嚥進食困擾的長輩，可尋求專業營養師及醫事人員的協助，給您適當的建議後，再依不同飲食質地挑選食物。

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



(資料來源：衛生福利部國民健康署-吃進健康 101 營養新食代)

測試範例 級別	筷子測試	湯匙測試	叉子測試
1 容易咬軟質食 尺寸建議： 不限制尺寸(小於3公分塊狀更好入口)	食物不容易被筷子夾成小塊 	湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後，食物則恢復原本的形狀 	叉子壓食物，不容易將食物分成小塊 
2 牙齦碎軟質食 尺寸建議： 小於1.5公分丁狀	食物需用力才能被筷子夾成小塊 	湯匙壓食物，需要用力才能壓碎 	叉子壓食物，需要用力才能壓碎 
3 舌頭壓碎軟食 尺寸建議： 小於0.4公分粒狀	食物仍可被筷子夾起 	將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落、不會殘留 	叉子壓食物，不需要用力就能壓碎 
4 不需咬細泥食 尺寸建議： 泥狀或不需咀嚼(食用時舀取適口大小)	食物無法被筷子夾起 	將湯匙翻轉，上面的食物會掉落但會有部分殘留 	叉子劃過食物表面，會留下明顯畫痕 

食物這麼多種，我怎麼知道軟硬度對不對？

沒問題，以常用的餐具(筷子、湯匙和叉子)，就可以輕鬆辨別，您選擇的食物軟硬度適不適合囉！



利用家中常用的餐具筷子、湯匙、叉子來測試食物的軟硬度

(資料來源：衛生福利部國民健康署-吃進健康 101 營養新食代)

軟化食物技巧報您知

有那些小技巧可以使食物軟化，讓長輩更好入口呢？

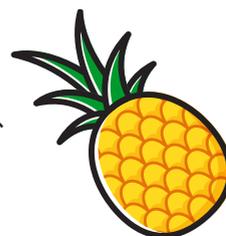
營養師報您知：

1. 冷凍法 | 食材清洗泡水後，冰入冷凍庫 1-3 天，再進行烹煮，可以縮短烹煮時間，較快軟化食物，適用於五穀米、糙米、黑米、薏仁、花生、彩椒、洋蔥、芹菜…等。



2. 物理法 | 利用工具破壞食物組織，例如拍(捶)打、切薄片、切絲、逆紋切、攪碎等，破壞肉的肌纖維及結締組織，讓肉質更軟嫩，或者逆紋切割蔬菜，可以讓食物烹煮後更軟，將食物切成適合長輩咀嚼能力的大小，讓長者好入口。

3. 酵素法 | 利用天然的酵素例如鳳梨、奇異果、木瓜、柳丁汁、檸檬汁、洋蔥、薑泥等來軟化肉質。



4. 裹粉法 | 給肉類上了一道鎖水層，防止水分流失，利用澱粉受熱膠化的原理，讓肉的口感保持原有的細嫩。

5. 醃製法 | 利用酸性醃製，例如紅酒、醋、可樂、優格等，可以分解肉中的蛋白質與纖維，利用鹽水醃製，幫助肉中的蛋白質保住水分，讓肉變軟嫩。

6. 慢燉法 | 長時間燉煮讓肉的結締組織被分解而軟嫩，也可使用壓力鍋，食物在高溫、高壓的狀態下烹煮，可以縮短烹煮時間，讓肉加速變得軟爛。

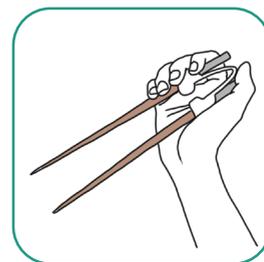
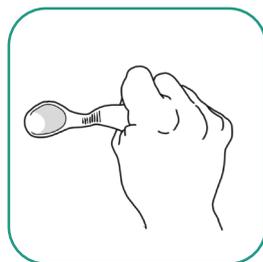


銀髮族進食輔具介紹

部分長輩因為手部動作或肌力不佳、關節僵硬等原因，導致無法使用一般餐具，若有進食困難或使用餐具困難時，建議可視長輩的狀況，購買相關的輔具用品協助進食，減少仰賴他人餵食的困擾。對於渴望自行進食的長者而言，也是很好的選擇。以下用餐輔具供大家參考，如有疑問，仍應請教專業人員如職能治療師進一步提供評估及建議。

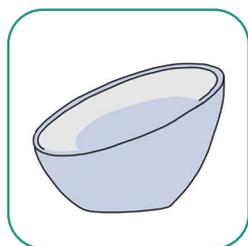
1. 餐具類：夾式筷子、可彎曲叉子或湯匙

經過加粗的握柄，可以減少手指彎曲等一些較為精細，需要技巧的動作，可彎曲的功能縮小了長者彎曲手腕的弧度，此類輔具多用於手較無力氣，抓不牢餐具時使用。



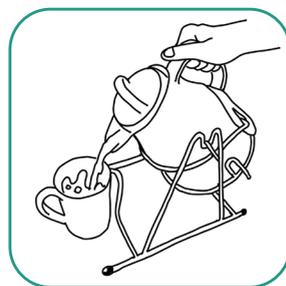
2. 容器類：斜口碗、弧形盤、斜口杯、雙把手杯

單側內緣較高的碗和盤子，可以幫助單側較無力，無法扶或托著碗盤的長者，能夠更容易舀起碗盤中的食物。斜口杯則可以幫助頸椎彎曲有困難，在減少頭部後仰的動作時，依然能將杯中的水喝完。



3. 工具類：開瓶器、開罐座、倒茶架

手部肌力不佳導致難以徒手打開罐頭或瓶蓋時，可利用多用途開瓶器或開罐座來幫忙。倒茶架可以固定住茶壺，只要輕輕推，就能將茶水輕鬆倒進杯子裡。



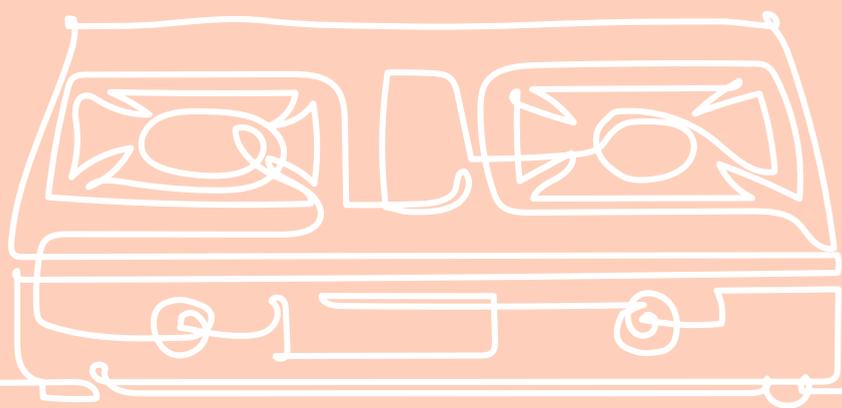
4. 其他輔助用具：防滑墊、防滑碗座、防滑砧板、單向防嗆吸管

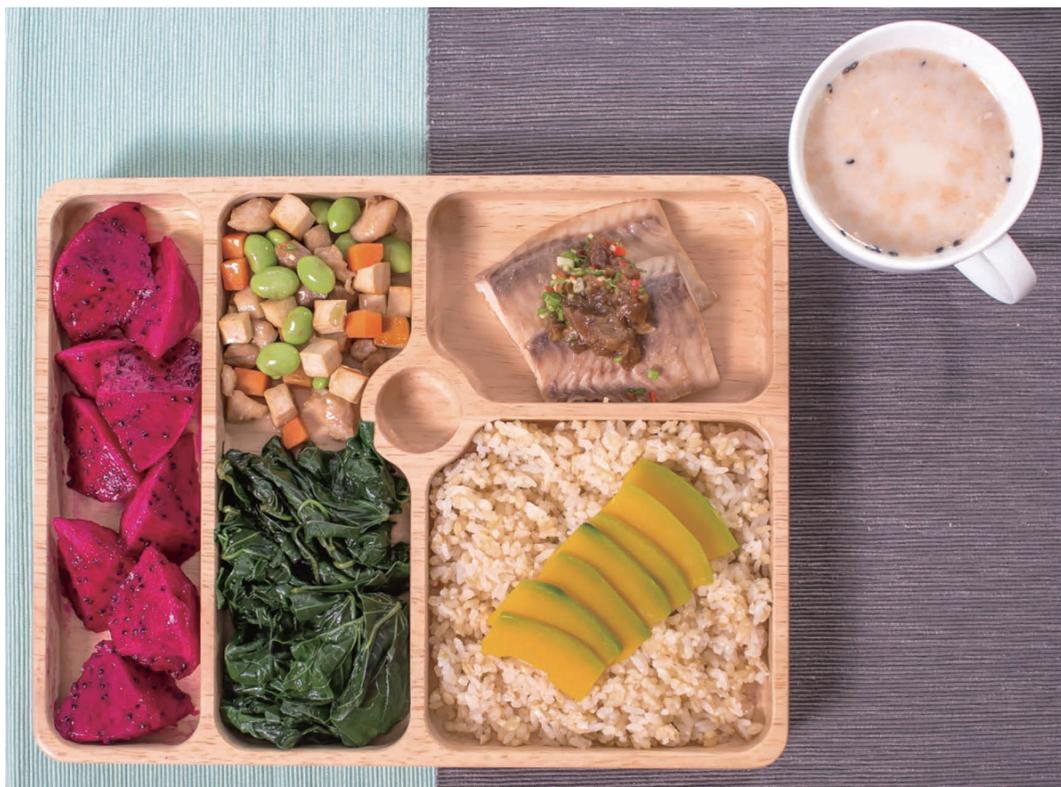
為了防止碗盤傾倒，在碗盤下方使用防滑墊或是防滑吸盤、座墊等，都可以達到效果。單向防嗆吸管是為了防止吸允功能不佳的長者，不小心吸入空氣而嗆到等危險的發生。



初階套餐

會開瓦斯就會煮 簡易操作餐





109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 社會組第三名得獎作品



和雅一家親

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、糙米、南瓜
-  豆魚蛋肉類品項：鯛魚、豆乾、毛豆、雞腿肉
-  蔬菜類品項：地瓜葉、紅蘿蔔、蔥、薑、蒜、辣椒、醬筍
-  水果類品項：紅龍果
-  乳品類品項：奶粉
-  油脂及堅果種子類品項：茶籽油、杏仁粉、黑芝麻粉



營養小叮嚀

1. 地瓜葉又稱「甘薯葉」，長者若牙口或咀嚼能力較差時，可摘除葉子來烹煮，口感較軟，若葉面太大，也可稍微切一下，較好入口。
2. 衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示，100 公克全脂奶粉含 912 毫克鈣質，鈣質含量高，有助於幫助牙齒骨骼正常發育及健康。

A、南瓜飯



材料及重量

白米 35 公克、糙米 35 公克、水適量、南瓜 40 公克

作法

1. 白米、糙米洗淨加入 1.2 倍水，浸泡 30 分鐘後，放入電鍋煮熟後盛碗。
2. 南瓜去皮切片蒸熟後，放上盛碗煮熟的糙米飯上即可。

熱量
272
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
0
公克

醣類
60
公克

B、醬筍蒸魚



材料及重量

鯛魚片 50 公克、自製醬筍 10 公克、蔥花 3 公克、辣椒 0.5 公克、薑泥 3 公克、米酒少許、醬油少許、香油少許

作法

1. 鯛魚片加些許鹽、米酒、醬油、薑泥、醬筍蒸熟。
2. 最後撒上蔥花、辣椒末稍微蒸一下即可。

熱量
118.1
大卡

蛋白質
9.9
公克

脂肪
8.5
公克

醣類
0.5
公克

營養小叮嚀



糙梗米盛產於南投縣南投市、草屯鎮，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示每 100 公克糙梗米的膳食纖維為梗米的 5 倍，可使排便順暢。糙米因沒有去除外層麩皮，烹煮後口感較一般白米粗糙，可用白米混合 1/3 糙米量，清洗後放冷藏浸泡一晚，水量與米的比列調整為 1.2:1，較能煮出質地軟的糙米飯。

C、毛豆雞丁



材料及重量

雞腿肉 10 公克、豆乾 35 公克、熟毛豆仁 10 公克、胡蘿蔔 20 公克、蒜頭 2 公克、茶籽油少許、鹽少許

作法

1. 雞腿肉切小丁、豆乾切小丁、胡蘿蔔去皮切小丁燙熟，蒜頭切蒜末。
2. 乾鍋加入少許茶籽油，蒜頭爆香後加入切好的食材炒熟，加少許鹽調味即可。

熱量
95.8
大卡

蛋白質
7.2
公克

脂肪
7
公克

醣類
1
公克

D、地瓜葉



材料及重量

地瓜葉 100 公克、蒜頭 3 克、鹽少許、茶籽油少許、水適量

作法

1. 地瓜葉洗淨，蒜頭切末備用。
2. 起一鍋適量水，放入地瓜葉燙熟後撈起，加入蒜末、鹽、菜籽油拌勻即可盛盤。

熱量
37.5
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
5
公克

營養小叮嚀



衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示每 100 公克的雞肉可提供 16 公克的粗蛋白，為肌肉合成的來源之一。可以利用刀工將雞肉切小丁，利用水果酵素軟化肉質，方便長者咀嚼。



E、紅龍果



材料及重量

紅龍果 110 公克 (可食重)

作法

1. 火龍果洗淨去皮切成適口大小即可。

熱量
60
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
15
公克

F、堅果穀珍奶



材料及重量

奶粉 30 公克、杏仁粉 2 公克、黑芝麻粉
2 公克、溫開水 240 毫升

作法

1. 將所有食材加溫開水攪拌均勻即可。

熱量
174.5
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
10.5
公克

醣類
12
公克

營養小叮嚀



火龍果盛產於南投縣全區，是夏季最常見的水果，分為白肉、紅肉 2 種，其中紅心火龍果果肉呈現深粉紅色，因含天然食物色素，這種鮮豔的顏色會隨著大、小便排出體外，而出現紅染的現象。



五行幸福餐盤



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 社會組佳作得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：五穀米、栗子南瓜、西谷米、芋頭、玉米粒
-  豆魚蛋肉類品項：鮭魚、雞胸肉、毛豆、素肉絲
-  蔬菜類品項：紅椒、黃椒、黑木耳、青江菜、胡蘿蔔、香菇、蔥
-  水果類品項：葡萄、木瓜
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：腰果、杏仁果、植物油



營養小叮嚀

衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克毛豆仁有 14.6 公克的粗蛋白，屬於豆、魚、蛋、肉類，是素食者攝取蛋白質重要的來源之一。毛豆、黑豆、黃豆其實都是大豆，顏色與營養略有不同。

A、栗子南瓜五穀飯



材料及重量

五穀米 60 公克、栗子南瓜 25 公克、水適量、腰果 1 粒、杏仁果 1 粒

作法

1. 五穀米洗淨加 1.2 倍水浸泡 30 分鐘後，放入電鍋煮熟即可盛碗。
2. 南瓜去皮去籽切丁蒸熟，與腰果、杏仁果放上煮熟盛碗的五穀飯上即可。

熱量
237.9
大卡

蛋白質
6.6
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
49.5
公克

B、煎鮭魚



材料及重量

鮭魚 60 公克、鹽少許

作法

1. 鮭魚抹少許鹽，中小火油煎至熟即可。

熱量
164
大卡

蛋白質
14
公克

脂肪
12
公克

醣類
0
公克

營養小叮嚀



栗子南瓜盛產於南投縣草屯鎮，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示每 100 公克南瓜含 368 微克的維生素 A，可增進皮膚或黏膜的健康，維生素 A 為脂溶性維生素，需要脂肪的幫忙，才能被身體吸收。

C、毛豆雞丁



材料及重量

熟毛豆仁 10 公克、雞胸肉 20 公克、黑木耳 15 公克、紅椒 10 公克、黃椒 10 公克、蔥少許、鹽少許、植物油少許

作法

1. 雞胸肉、紅椒、黃椒切成小丁狀，黑木耳切成小片狀，蔥切小段備用。
2. 乾鍋倒入少許油，爆香蔥後加入所有食材炒熟加鹽調味即可。

熱量
79.1
大卡

蛋白質
5.9
公克

脂肪
5.5
公克

醣類
1.5
公克

D、炒青江菜



材料及重量

青江菜 45 公克、胡蘿蔔 10 公克、新鮮香菇 20 公克、素肉絲 (泡水重) 5 公克、玉米粒 10 公克、鹽少許、植物油少許

作法

1. 青江菜洗淨切絲、胡蘿蔔去皮切成絲、新鮮香菇切片備用。
2. 乾鍋加入少許油，放入所有食材炒熟加鹽調味即可。

熱量
39.5
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
5.5
公克

營養小叮嚀



香菇盛產於南投縣埔里鎮、竹山鎮、魚池鄉、仁愛鄉，咀嚼功能不佳的長者，烹調上可以將香菇切碎或攪碎後加入蒸蛋中或者煮湯提味。

E、葡萄木瓜



材料及重量

葡萄 60 公克、木瓜 50 公克

作法

1. 木瓜去皮去籽切小塊、葡萄洗淨即可。

熱量
60
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
15
公克

F、芋頭牛奶西谷米



材料及重量

芋頭 20 公克、西谷米 5 公克、牛奶 240 毫升

作法

1. 芋頭去皮切小塊蒸熟後壓碎，西谷米加水煮熟備用。
2. 將煮好的芋頭及西谷米放入容器中，加入牛奶即可。

熱量
199.6
大卡

蛋白質
9.4
公克

脂肪
8
公克

醣類
22.5
公克

營養小叮嚀



葡萄盛產於南投縣草屯鎮、水里鄉、信義鄉，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克葡萄含 82.4 公克水分、16.6 公克碳水化合物及含十餘種胺基酸。



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 社會組佳作得獎作品



輕鬆開伙

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：黑米、白米、南瓜
-  豆魚蛋肉類品項：蝦仁、鯛魚片、雞蛋、嫩豆腐
-  蔬菜類品項：胡蘿蔔、蘆筍、秋葵、黑木耳、蘑菇、薑、蒜、洋蔥
-  水果類品項：奇異果、黃金奇異果、木瓜
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：腰果、杏仁果、植物油



營養小叮嚀

核桃、杏仁、花生、腰果、南瓜子、芝麻等堅果種子類屬於油脂類，每天堅果種子一湯匙大約 10-15 公克，若長輩缺牙無法咀嚼堅果，可將堅果敲碎拌入飯中，或者磨成粉加入飲品中。

A、白米飯佐黑米



材料及重量

白米 60 公克、黑米 10 公克、南瓜 40 公克、適量水、腰果 1 粒、杏仁果 1 粒

作法

1. 白米、黑米洗淨加入 1.2 倍水浸泡 30 分鐘後，放入電鍋煮熟盛碗。
2. 南瓜去皮去籽切丁蒸熟，加入煮好盛碗的黑米飯中，放上腰果、杏仁果即可。

熱量
281
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
1
公克

醣類
60
公克

B、洋蔥醬燒鯛魚排配全蛋



材料及重量

鯛魚片 35 公克、洋蔥 30 公克、雞蛋 1 粒、醬油膏少許、黑胡椒少許、太白粉水少許、植物油少許

作法

1. 雞蛋煎熟、洋蔥切絲、鯛魚片蒸熟後備用。
2. 乾鍋加入少許油，炒熟洋蔥加醬油、黑胡椒調味，用少許太白粉水勾芡，淋上鯛魚片及煎蛋上即可。

熱量
173.6
大卡

蛋白質
14.4
公克

脂肪
12
公克

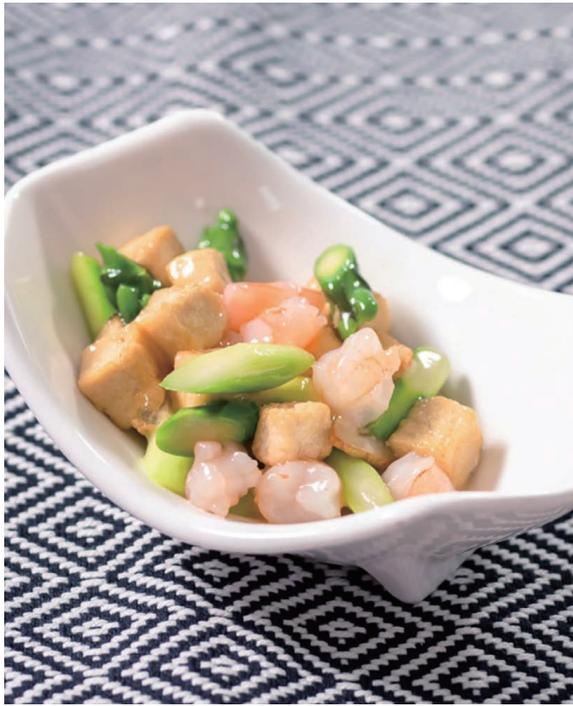
醣類
2
公克

營養小叮嚀



雞蛋屬於豆魚蛋肉類為身體所需蛋白質的來源，對於吃蛋黃較易嗆咳的長輩，建議可將蛋黃搗碎拌入飯、粥或菜餚中。

C、蝦仁蘆筍配嫩豆腐



材料及重量

嫩豆腐 20 公克、蝦仁 20 公克、蘆筍 30 公克、薑 3 公克、蒜末 3 公克、鹽少許、水少許、植物油少許

作法

1. 嫩豆腐切成小丁煎至金黃備用。
2. 蘆筍根部去皮切小段，蝦仁切丁，薑、蒜切末備用。
3. 乾鍋加入些許油，放入蒜末、薑爆香後，加入作法 1、2 食材及少許水炒熟加鹽調味即可。

熱量
57.2
大卡

蛋白質
3.8
公克

脂肪
4
公克

醣類
1.5
公克

D、胡蘿蔔絲炒黑木耳及蘑菇



材料及重量

胡蘿蔔 40 公克、黑木耳 40 公克、蘑菇 20 公克、秋葵 10 公克、薑 3 公克、鹽少許、水少許、植物油少許

作法

1. 胡蘿蔔切絲、黑木耳切小片、蘑菇切片、秋葵川燙後切段、薑切絲備用。
2. 乾鍋加入少許油，爆香薑絲後加入切好的食材及少許水，炒熟加鹽調味即可。

熱量
37.5
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
1.5
公克

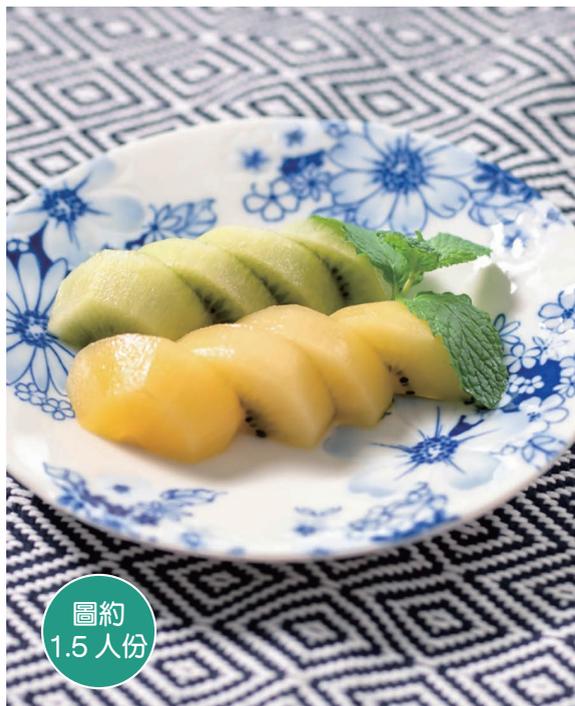
醣類
5
公克

營養小叮嚀



衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克木耳含有 7.4 公克膳食纖維，可使排便順暢、增加飽足感。

E、奇異果



圖約
1.5 人份

材料及重量

黃金奇異果 20 公克、奇異果 30 公克

作法

1. 奇異果去皮切片即可。

熱量
30
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
7.5
公克

F、木瓜牛奶



營養小叮嚀



衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克奇異果含有 73 毫克維生素 C，維生素 C 可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合、促進鐵的吸收、有助於維持牙齦與皮膚的正常功能。

材料及重量

鮮奶 240 毫升，木瓜 75 公克

作法

1. 木瓜去皮去籽切成塊狀，放入果汁機中，加入鮮奶打勻即可。

熱量
182
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
8
公克

醣類
19.5
公克



南投縣社區營養推廣中心 楊淑茹營養師設計



軟質好入口餐

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、紅藜、地瓜
-  豆魚蛋肉類品項：雞里肌肉、絞肉
-  蔬菜類品項：黃椒、洋蔥、紅椒、青椒、蒜、茄子、蔥、辣椒、秋葵
-  水果類品項：蘋果、火龍果、柳丁
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：腰果、苦茶油



營養小叮嚀

茄子含有花青素、生物類黃酮、綠原酸、龍葵鹼等植化素，且烹煮後口感軟嫩，對於牙口不好的長輩來說，是良好的蔬菜選擇。

A、紅藜地瓜飯



材料及重量

白米 70 公克、紅藜 2 公克、地瓜 20 公克

作法

1. 將地瓜去皮切丁蒸熟備用。
2. 白米與紅藜洗淨後，加入等量水，放入電鍋煮熟即可盛碗，再加入蒸好的地瓜即可。

熱量
272
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
0
公克

醣類
60
公克

B、彩椒腰果雞丁



材料及重量

雞里肌肉 60 公克、黃椒 10 公克、洋蔥 10 公克、紅椒 15 公克、青椒 15 公克、蒜末 1 公克、柳丁汁 10 毫升、腰果 2 粒、番茄醬、糖、醬油、胡椒粉、苦茶油各少許、水適量

作法

1. 雞里肌肉 (用柳丁汁先醃 30 分)、黃椒、紅椒、青椒、洋蔥等切丁狀備用。
2. 乾鍋倒入少許苦茶油，蒜末、洋蔥爆香後，放入雞肉炒至變色，再加入其他食材、番茄醬、醬油、胡椒粉、糖各少許及適量水煮至熟即可。

熱量
198.5
大卡

蛋白質
14.5
公克

脂肪
14.5
公克

醣類
2.5
公克

營養小叮嚀



藜麥是一種穀類，因其為紅色，故被人們稱為紅藜，可添加在飯、沙拉、麵包等，衛生福利部食品藥物管理署食品營養資料庫中顯示 100 公克的紅藜其膳食纖維是梗米的 11 倍。

C、魚香茄子



材料及重量

茄子 90 公克、絞肉 10 公克、蔥 3 公克、蒜末 3 公克、辣椒 1 公克、辣豆瓣醬、油少許、水適量、鹽少許、苦茶油少許

作法

1. 茄子洗淨剖半切段，蔥、辣椒切花備用。
2. 乾鍋加入少許油，爆香蒜末、辣椒末，放入絞肉炒香加入辣豆瓣醬，再加入茄子、適量水、鹽，蓋上鍋蓋煮熟，最後加入蔥花即可。

熱量
66
大卡

蛋白質
3
公克

脂肪
4
公克

醣類
4.5
公克

D、蒜香秋葵



材料及重量

秋葵 70 公克、蒜泥 1 公克、醬油膏適量、水適量

作法

1. 秋葵洗淨川燙至熟後，去除蒂頭，淋上蒜泥醬油即可。

熱量
16.8
大卡

蛋白質
0.7
公克

脂肪
0
公克

醣類
3.5
公克

E、雙果鮮奶飲



材料及重量

火龍果 55 公克、蘋果 65 公克、鮮奶 240 毫升

作法

1. 火龍果、蘋果去皮切丁，加入鮮奶打成飲品即可。

熱量
212
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
8
公克

醣類
27
公克

營養小叮嚀



秋葵烹調前不要切除蒂頭，避免營養素流失，衛生福利部食品藥物管理署食品營養資料庫中顯示 100 公克秋葵含有 3.7 公克膳食纖維，使排便順暢，幫助維持消化道機能。





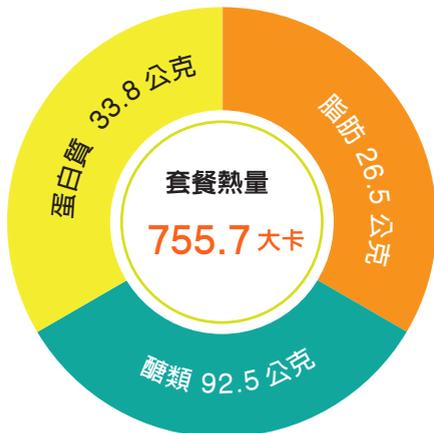
樸實無華美味餐



南投縣社區營養推廣中心 賴仁傑營養師設計

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、薏仁
-  豆魚蛋肉類品項：鯛魚片、鹹鴨蛋
-  蔬菜類品項：甜椒、洋蔥、薑、蒜、碧玉苦瓜、蔥、辣椒、高麗菜
-  水果類品項：香蕉
-  乳品類品項：牛奶
-  油脂及堅果種子類品項：黑芝麻粉、花生、植物油



營養小叮嚀

衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克熟黑芝麻含有 1479 毫克的鈣質，但屬於油脂類，10 公克約 57 大卡熱量，要注意攝取量，建議可加入飲品中或菜餚中，以增加鈣質的攝取量。

A、薏仁飯



材料及重量

白米 60 公克、薏仁 20 公克

作法

1. 薏仁浸泡 1 小時後取出備用。
2. 白米洗淨後加入泡好的薏仁及 1.2 倍水，放入電鍋煮熟即可。

熱量
272
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
0
公克

醣類
60
公克

B、糖醋魚片



材料及重量

鯛魚片 70 公克、甜椒 10 公克、洋蔥 10 公克、薑末 3 公克、蒜末 3 公克、地瓜粉、番茄醬、白醋、糖、醬油、植物油少許、水適量

作法

1. 鯛魚片裹地瓜粉油炸至金黃，甜椒、洋蔥切片下油鍋約 15 秒撈起，糖、白醋拌勻備用。
2. 乾鍋加入些許油，爆香蒜末、薑末後加入番茄醬，再加糖醋水與醬油，最後放入魚片、洋蔥及甜椒拌炒至熟即可。

熱量
177.8
大卡

蛋白質
14.2
公克

脂肪
13
公克

醣類
1
公克

營養小叮嚀



紅椒盛產於南投縣埔里鎮、信義鄉、仁愛鄉，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克紅椒含有 179 微克維生素 A，有助於維持暗處的視覺。

C、鹹蛋苦瓜



材料及重量

碧玉苦瓜 60 公克、鹹鴨蛋 20 公克、蔥段 3 公克、蒜末 3 公克、辣椒圈 1 公克、鹽少許、植物油少許

作法

1. 碧玉苦瓜去籽切片川燙，鹹蛋的蛋黃與蛋白分開，蛋黃搗碎、蛋白切碎備用。
2. 鍋中加入少許油炒香蛋黃、蒜末炒至起泡，再加入苦瓜、鹹蛋白、蔥段、辣椒圈炒熟加鹽調味即可。

熱量
45.3
大卡

蛋白質
2.7
公克

脂肪
2.5
公克

醣類
3
公克

D、花生高麗菜



材料及重量

高麗菜 90 公克、花生 5 公克、蒜末 3 公克、鹽少許、植物油少許、水適量

作法

1. 高麗菜切好放入塑膠袋加少許鹽搖勻，花生壓碎並炒至金黃色撈起備用。
2. 乾鍋加少許油，加入高麗菜與蒜末、適量水炒熟，撒上花生碎，即可。

熱量
44.1
大卡

蛋白質
0.9
公克

脂肪
2.5
公克

醣類
4.5
公克

E、香蕉芝麻牛奶



材料及重量

牛奶 240 毫升、香蕉 70 公克、黑芝麻粉 1 公克

作法

1. 香蕉剝皮後，與黑芝麻粉、牛奶放入果汁機一起攪打均勻即可

熱量
216.5
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
8
公克

醣類
27
公克

營養小叮嚀



市面上常見的苦瓜可以分成白色和綠色兩種，苦瓜經過烹煮後可以變得軟嫩，對於銀髮族來說是蔬菜的良好選擇，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示，100 公克苦瓜（青皮）提供 3.6 公克膳食纖維，可促進腸道蠕動。

進階套餐

在家學著做，也
能變廚神





五十甲冠軍健康餐盤



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 社會組第一名得獎作品

◎六大類食物品項說明

- 全穀雜糧類品項：白米、十穀米、南瓜、紫山藥、地瓜
- 豆魚蛋肉類品項：鮭魚、雞腿、雞蛋、黃豆、吻仔魚
- 蔬菜類品項：菠菜、綠花椰、蔥、薑、筴白筍、胡蘿蔔
- 水果類品項：鳳梨、蘋果、百香果、小番茄、奇異果、葡萄、枸杞
- 乳品類品項：鮮奶
- 油脂及堅果種子類品項：杏仁果、腰果、植物油



營養小叮嚀

鳳梨盛產於南投縣南投市與名間鄉，含有蛋白質消化酵素，可以促進肉質的軟化，更能增加食物的風味。

A、鮭魚燉飯



材料及重量

白米 30 公克、十穀米 30 公克、鮭魚 10 公克、南瓜 35 公克、水適量、海苔香鬆少許

作法

1. 將米洗淨加 1.2 倍水浸泡 30 分鐘後，放入電鍋煮熟。
2. 去皮去籽切丁南瓜蒸熟、鮭魚切小丁蒸熟後，一起放在煮熟盛碗的米飯上，撒上少許海苔香鬆即可。

熱量
253.1
大卡

蛋白質
8.9
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
51
公克

B、蔥油雞



圖約
2 人份

營養小叮嚀



十穀米包含了麩皮及胚芽，因此膳食纖維及維生素 B 群等含量較白米豐富，十穀米可洗淨後冷藏浸泡一夜，再分裝放入冷凍，烹煮時取適量跟白米一同烹煮，口感會較軟。

材料及重量

去骨雞腿 55 公克、蔥 5 公克、嫩薑 3 公克、蒜頭 2 公克、枸杞適量、米酒少許、鹽少許、香油少許

作法

1. 去骨雞腿先用米酒、少許鹽略醃，蒸熟後放涼切片。
2. 蔥切絲、嫩薑切絲、蒜頭切末、枸杞泡熱水後，擺在蒸熟切片的雞腿上，乾鍋倒入少許香油加熱淋上成品即可。

熱量
127.5
大卡

蛋白質
10.5
公克

脂肪
9.5
公克

醣類
0
公克

C、黃金萬兩



材料及重量

叻仔魚 1 公克、熟黃豆 5 公克、白花椰菜 10 公克、綠花椰菜 10 公克、吉利丁粉 3 公克、水 100 毫升、鹽少許

作法

1. 花椰菜洗淨切成小花朵燙熟、叻仔魚及熟黃豆川燙備用。
2. 取一方型容器，鋪上烘焙紙，放入燙好的食材。
3. 水加少許鹽、吉利丁粉調勻後煮開，倒入放好食材的容器中，放涼冷藏結成凍狀後切成片即可。

熱量
47.5
大卡

蛋白質
3
公克

脂肪
3.5
公克

醣類
1
公克

D、菠菜蛋捲



材料及重量

菠菜 40 公克、雞蛋 30 公克、筊白筍 20 公克、胡蘿蔔 30 公克、紫山藥 20 公克、地瓜 20 公克、太白粉水適量、鹽少許

作法

1. 雞蛋加入少許鹽及適量太白粉水用平底鍋煎成蛋皮備用。
2. 菠菜去根、筊白筍、紫山藥去皮、地瓜去皮、胡蘿蔔去皮切成 0.5 公分立方條，所有食材燙熟備用。
3. 取壽司竹簾，放上保鮮膜、蛋皮，平鋪滿菠菜葉，依序放上筊白筍、紫山藥、地瓜、胡蘿蔔，捲成方形長條狀，去頭尾切成 3 公分段即可。

熱量
112.4
大卡

蛋白質
5.6
公克

脂肪
4
公克

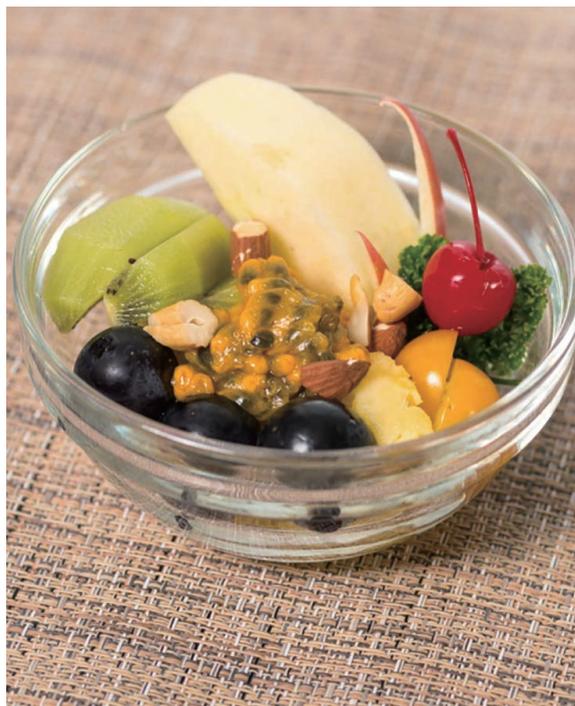
醣類
13.5
公克

營養小叮嚀



筊白筍盛產於南投縣埔里鎮、竹山鎮、魚池鄉，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克筊白筍熱量 16 大卡、94 公克水分，屬低熱量、高水分的蔬菜類，烹煮時可利用刀工切片、切絲，較適合長輩牙口。

E、什錦水果沙拉



材料及重量

百香果 30 公克、蘋果 20 公克、鳳梨 30 公克、小番茄 30 公克、奇異果 10 公克、葡萄 15 公克、杏仁果 1 粒、腰果 1 粒

作法

1. 將水果洗淨切成適口大小。
2. 百香果取出果肉淋上切好的水果，杏仁果及腰果搗碎放在水果盤上即可。

熱量
73.5
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
15
公克

F、鮮奶



材料及重量

鮮奶 240 毫升

作法

1. 將鮮奶倒入杯中即可。

熱量
152
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
8
公克

醣類
12
公克

營養小叮嚀



長者一天需攝取 1000 毫克的鈣質，一杯 240 毫升的牛奶約含 240 毫克的鈣質，一天兩杯牛奶可符合一半建議攝取量。對於喝牛奶會拉肚子的人來說，建議可少量飲用乳品類，或者選用發酵乳製品（如優格、優酪乳、起司），經由乳酸菌發酵乳醱，進而減少不適的症狀。



食在好味道



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 社會組第二名得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、紫山藥、馬鈴薯
-  豆魚蛋肉類品項：絞肉、雞蛋、豆漿、豆腐、毛豆、雞胸肉
-  蔬菜類品項：洋蔥、秋葵、地瓜葉、蒜頭、洋芹菜、大番茄、胡蘿蔔
-  水果類品項：聖女番茄、蘋果、木瓜
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：黑芝麻、熟白芝麻、橄欖油



營養小叮嚀

木瓜盛產於南投縣草屯鎮，質地軟適合長者牙口的水果之一，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克木瓜有 399 微克 β -胡蘿蔔素、47.3 微克葉酸、58.3 毫克維生素 C 等營養素，是良好的營養補給品。

A、薑黃飯



材料及重量

白米 60 公克、薑黃粉 1 公克、水 60 毫升、
熟黑芝麻 1.5 克、橄欖油 1 克

作法

1. 白米洗淨加入等量水，再加入薑黃粉、
橄欖油攪拌均勻後放入電鍋煮熟，盛碗
撒上熟黑芝麻即可。

熱量
242.7
大卡

蛋白質
6
公克

脂肪
4.3
公克

醣類
45
公克

B、蒸蛋絞肉堡



材料及重量

蛋 30 公克、豆漿 60 公克、細絞肉 35 公
克、豆腐 10 公克、洋蔥 10 公克、熟毛豆
仁適量 (裝飾用)、鹽少許

作法

1. 蛋打散加入少許鹽、豆漿蒸熟備用。
2. 洋蔥去皮切末與細絞肉、豆腐、少許鹽
攪拌至略有黏性後，捏成小肉丸，蒸熟
備用。
3. 蒸蛋放上肉丸及燙熟的毛豆仁即可。

熱量
148.4
大卡

蛋白質
14.1
公克

脂肪
10
公克

醣類
0.5
公克

營養小叮嚀



薑黃盛產於南投縣名間鄉，由衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示薑黃含十餘種胺基酸，是良好的營養補給品，市面上大多製成薑黃粉，可取適量入菜增添菜餚風味。

C、田園風味



材料及重量

紫山藥 45 公克、聖女番茄 30 公克、秋葵 10 公克、蘋果 30 公克、和風醬適量、水適量

作法

1. 紫山藥去皮切小塊燙熟、秋葵切小段燙熟備用。
2. 聖女番茄洗淨對半切、蘋果洗淨去皮切小塊備用。
3. 將作法 1、2 處理好的食材擺盤，淋上適量和風醬即可。

熱量
75.4
大卡

蛋白質
1.1
公克

脂肪
1
公克

醣類
15.5
公克

D、地上寶



材料及重量

地瓜葉 100 公克、熟白芝麻 1.5 公克、蒜末 3 公克、水適量、鹽少許、橄欖油少許

作法

1. 燒一鍋熱水，地瓜葉洗淨後燙熟，加入蒜末、熟白芝麻、少許橄欖油及鹽拌勻即可。

熱量
44.7
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
2.3
公克

醣類
5
公克

營養小叮嚀



紫山藥盛產於南投縣名間鄉、埔里鎮，六大類食物中屬於全穀雜糧類，市面上大多去皮磨成泥狀製成煎餅，因含黏液，故磨泥時建議戴手套並注意安全。

E、木瓜奶酪



材料及重量

木瓜 120 公克 (可食重)、鮮奶 120 毫升、吉利丁粉 3 克

作法

1. 鮮奶加入吉利丁粉攪拌均勻後，隔水加熱至略濃稠，倒入容器中，放涼冷藏結成凍狀備用。
2. 木瓜去皮去籽後切成塊狀，擺在奶酪上即可。

熱量
124
大卡

蛋白質
4
公克

脂肪
4
公克

醣類
18
公克

F、羅宋湯



材料及重量

洋芹菜 10 公克、去皮馬鈴薯 45 公克、番茄 30 公克、去皮胡蘿蔔 10 公克、雞胸肉 10 公克、月桂葉 1 片、水 240 毫升、醬油少許、荳蔻粉少許、鹽少許

作法

1. 將食材洗淨切成小丁狀，鍋中放入約 240 毫升水，將所有食材烹煮至熟，加入少許醬油、荳蔻粉、鹽調味，盛入容器即可。

熱量
67.9
大卡

蛋白質
3.6
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
10
公克

營養小叮嚀



番茄盛產於南投縣南投市、信義鄉、仁愛鄉，番茄的茄紅素屬於脂溶性，與油脂一起烹煮可以提高吸收率。



養生滿漢餐



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 專業組第一名得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：五穀米、地瓜、芋頭、中筋麵粉、米粉、山藥、蓮子、芡實、茯苓、薏仁。
-  豆魚蛋肉類品項：鱸魚、蝦米、雞蛋、雞腿肉。
-  蔬菜類品項：高麗菜、乾香菇、紅蔥頭、薑、青椒、紅椒、新鮮香菇、杏鮑菇、金針菇、秀珍菇、玉米筍、胡蘿蔔、芹菜梗。
-  水果類品項：火龍果、奇異果、水蜜桃罐頭、紅棗、枸杞。
-  乳品類品項：鮮奶。
-  油脂及堅果種子類品項：杏仁粉、植物油。



營養小叮嚀

玉米筍是玉米幼年時的幼嫩果穗屬於蔬菜類，成熟後的玉米其碳水化合物及熱量都變高，屬於全穀雜糧類，2 者除口感不同外，帶有的營養成分也不一樣。

A、粽香五穀飯



材料及重量

蝦米 1 公克、乾香菇 1 公克、紅蔥頭 5 公克、五穀米 60 公克、粽葉 1 片、粽繩 1 條、少許鹽、少許醬油

作法

1. 五穀米洗淨加等量水泡 30 分，放入電鍋煮熟，粽葉洗淨川燙、乾香菇泡水備用。
2. 乾鍋加入些許油炒香蝦米、乾香菇、紅蔥頭、加少許鹽、醬油調味備用。
3. 取粽葉折成漏斗狀，將五穀飯拌入炒好的配料，包成粽子狀，用粽繩綁緊。
4. 將步驟 3 包好的粽子放入蒸籠中，蒸 20 分鐘即可。

熱量
258.3
大卡

蛋白質
7.2
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
54
公克

B、藥膳魚



材料及重量

鱸魚 60 公克、紅棗 2 粒、枸杞適量、薑 5 公克、乾香菇 1 公克、鹽少許

作法

1. 鱸魚去鱗切成圓片狀，乾香菇泡水備用。
2. 起一鍋水，加入薑、紅棗、乾香菇、枸杞煮 15 分鐘，再加入鱸魚煮熟加入鹽調味即可。

熱量
147.1
大卡

蛋白質
13.1
公克

脂肪
10.3
公克

醣類
0.5
公克

營養小叮嚀



衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克鱸魚有 19.9 公克粗蛋白，肉質細緻，適合長者牙口，是蛋白質良好來源之一，魚類選擇也可選用無魚刺的鯛魚片、無刺虱目魚、無刺鮭魚排等，方便長者食用。

C、時蔬食餅



材料及重量

地瓜 5 公克、芋頭 5 公克、青椒 30 公克、紅椒 30 公克、新鮮香菇 20 公克、杏鮑菇 20 公克、雞蛋 10 公克、中筋麵粉 20 公克、柴魚片適量、沙拉少量、海苔粉適量、鹽少許、水適量、植物油少許

作法

1. 地瓜、芋頭去皮切小丁蒸熟，青椒、紅椒、新鮮香菇、杏鮑菇洗淨切小丁備用。
 2. 雞蛋打散加入麵粉及適量水及少許鹽調成麵糊，加入切好的食材攪拌均勻。
 3. 乾鍋放入少許油，倒入麵糊煎熟盛盤，淋上少許沙拉、海苔粉、柴魚片即可。
- 附註：麵粉依個人口感請斟酌調整。

熱量
149.5
大卡

蛋白質
5
公克

脂肪
3.5
公克

醣類
24.5
公克

D、高麗菜包百菇



材料及重量

高麗菜 20 公克、金針菇 15 公克、杏鮑菇 15 公克、秀珍菇 15 公克、玉米筍 10 公克、胡蘿蔔 3 公克、芹菜梗 1 支、鹽少許、太白粉水適量

作法

1. 高麗菜葉、芹菜梗川燙後用刀割成細條狀，金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、玉米筍、胡蘿蔔等洗淨切小段燙熟備用。
2. 取高麗菜葉放入燙好的食材包成福袋狀，用芹菜梗綁緊，放入電鍋蒸熟取出備用。
3. 適量水煮滾後加入鹽巴調味，加入適量太白粉水勾芡，淋上蒸好的高麗菜包即可。

附註：太白粉亦可使用玉米粉或蓮藕粉取代

熱量
18.4
大卡

蛋白質
0.8
公克

脂肪
0
公克

醣類
3.8
公克

營養小叮嚀



高麗菜屬十字花科蔬菜，南投縣仁愛鄉、信義鄉盛產高山高麗菜，清脆爽口，使排便順暢。

E、杏仁水果凍



材料及重量

杏仁粉 3 公克、火龍果 60 公克、奇異果 50 公克、水蜜桃罐頭 1 片、鮮奶 240 毫升、吉利丁粉 6 公克

作法

1. 杏仁粉、吉利丁粉加入鮮奶中攪拌均勻煮滾後倒入容器中，放涼冷藏結成凍狀。
2. 火龍果去皮、奇異果去皮、水蜜桃切成適口大小，放在奶凍上即可。

熱量
225.5
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
9.5
公克

醣類
27
公克

F、燉雞米粉



材料及重量

雞腿肉 20 公克、四神藥包(山藥 10 公克、蓮子 3 粒、芡實 5 公克、茯苓 5 公克、薏仁 5 公克)、薑 2 片、乾米粉 1 克、紅棗 1 粒、鹽少許、水適量

作法

1. 將四神藥包加薑片、適量水用電鍋煮 30 分鐘備用。
2. 雞腿肉切丁、乾米粉燙熟放入作法 1 中煮熟加鹽調味即可。

熱量
50.1
大卡

蛋白質
3.9
公克

脂肪
2.5
公克

醣類
3
公克

營養小叮嚀



蓮子烹煮後口感鬆綿，屬於全穀雜糧類，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫中顯示 100 公克生鮮蓮子有 8 公克膳食纖維，幫助維持消化道機能。



會開瓦斯就會煮 健康銀髮樂活餐



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 專業組第二名得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：黑米、糙米、白米
-  豆魚蛋肉類品項：板豆腐、鮭魚、全蛋、豬絞肉、毛豆仁
-  蔬菜類品項：秋葵、絲瓜、胡蘿蔔、金針菇、蘆筍、鴻喜菇、蒜頭、薑、九層塔、牛蒡
-  水果類品項：香蕉、檸檬
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：核桃、植物油



營養小叮嚀

鮭魚屬於深海魚類，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克紅肉鮭魚切片有 24.3 公克粗蛋白，且較無細魚刺，是長輩營養補給的良好選擇。

A、牛蒡炊飯



材料及重量

牛蒡 10 公克、黑米 20 公克、糙米 20 公克、白米 20 公克、適量水

作法

1. 黑米、糙米、白米洗淨加 1.2 倍水浸泡 30 分鐘後，加入切成米粒狀的牛蒡，放入電鍋煮熟即可。

熱量
206.4
大卡

蛋白質
6.1
公克

脂肪
0
公克

醣類
45.5
公克

B、日式鮭魚茶碗蒸



材料及重量

茶碗蒸：鮭魚 20 公克、全蛋 30 公克、鮮奶 60 毫升、水 20 毫升、鴻喜菇 5 公克、蘆筍 5 公克、胡蘿蔔 3 公克、熟毛豆仁 2 粒。

柴魚醬汁：水適量、柴魚片適量、醬油適量。

作法

1. 取適量水煮開熄火後加入柴魚片浸泡 5 分鐘，過濾柴魚片後加入少許醬油成為柴魚醬汁備用。
2. 蛋液、鮮奶及水一起混合均勻過篩放入碗中蒸熟。
3. 鮭魚切丁、蘆筍切丁、鴻喜菇切小段及毛豆仁川燙至熟。
4. 取出蒸好的茶碗蒸，依序放入作法 3，淋上柴魚醬汁即可。

熱量
135.3
大卡

蛋白質
11.2
公克

脂肪
8.5
公克

醣類
3.5
公克

營養小叮嚀



蘆筍含有人體所需的必需胺基酸及多種維生素、礦物質，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克綠蘆筍只有 22 大卡熱量、93 公克水分，烹煮前可把蘆筍根部粗糙的表皮纖維去除，利用刀具切小段，較適合長者咀嚼。



C、豆腐秋葵湯咖哩



圖約
二人份

材料及重量

板豆腐 20 公克、秋葵 20 公克、細絞肉 20 公克、咖哩粉 5 公克、鹽少許、蒜頭 3 公克、植物油少許、水適量

作法

1. 板豆腐切小丁、秋葵切小段、蒜切蒜末，咖哩粉加入少許水拌開備用。
2. 乾鍋加入些許油，爆香蒜末，加入絞肉炒至變色，放入作法 1 食材、適量水煮熟，加入少許鹽調味即可。

熱量
93
大卡

蛋白質
6.5
公克

脂肪
7
公克

醣類
1
公克

D、塔香金針菇燴絲瓜



材料及重量

絲瓜 40 公克、金針菇 20 公克、胡蘿蔔 10 公克、薑 3 公克、九層塔少許、鹽少許、植物油少許

作法

1. 絲瓜、胡蘿蔔去皮切成片狀，金針菇切段、薑切薑片備用。
2. 乾鍋加入少許油，爆香薑片後加入作九層塔拌勻，盛入碗中即可。

熱量
39.3
大卡

蛋白質
0.7
公克

脂肪
2.5
公克

醣類
3.5
公克

營養小叮嚀



豆腐質地軟嫩，含人體必需胺基酸及多種維生素、礦物質，是良好的營養補給品，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示傳統豆腐的熱量及脂肪比家禽、家畜肉類低。

E、檸檬蕉滴滴



材料及重量

香蕉 55 公克、檸檬 20 公克

作法

1. 香蕉去皮切厚片，淋上些許檸檬汁即可。

熱量
60
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
15
公克

F、核桃拿鐵



材料及重量

鮮奶 180 毫升、核桃 8 公克

作法

1. 核桃與鮮奶用果汁機打勻即可。

熱量
150
大卡

蛋白質
6
公克

脂肪
10
公克

醣類
9
公克

營養小叮嚀



香蕉產於南投縣南投市、集集鎮、國姓鄉、中寮鄉、水里鄉，含多種維生素及微量礦物質，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示每 100 公克香蕉約有 368 毫克鉀，鉀可幫助體內排出過多的鈉離子，香蕉質地較軟，是適合長者牙口咀嚼的水果之一。



健康享食在



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 專業組第三名得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、小米、燕麥、紫心番薯、青豆仁、餛飩皮
-  豆魚蛋肉類品項：豆腐、里肌肉
-  蔬菜類品項：絲瓜、娃娃菜、蔥、胡蘿蔔、雪白菇、鴻喜菇、珊瑚菇、香菇
-  水果類品項：蘋果、柳橙、香蕉、紫蘇梅、枸杞
-  乳品類品項：優格
-  油脂及堅果種子類品項：腰果、核桃、杏仁果、黑白芝麻、植物油



營養小叮嚀

菇類含有人體必需胺基酸，對人體健康益處良多，菇柄較不易咀嚼，針對牙口不好的長者可切除菇柄只食用菇傘部位，或切細碎料理亦可。

A、紫薯燕麥粥



材料及重量

米 40 公克、小米 10 公克、紫心番薯 30 公克、燕麥 10 公克、熟青豆仁 10 公克、核桃 1 粒、水適量

作法

1. 紫心番薯去皮切小丁蒸熟備用。
2. 除核桃外，將所有食材加 6-8 倍水煮成粥，加入熟青豆仁及作法 1 食材，最後再放上核桃即可。

熱量
258.3
大卡

蛋白質
7.2
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
54
公克

B、梅醬肉絲



材料及重量

里肌肉 70 公克 (生重)、蔥 10 公克、紫蘇梅 10 公克、鹽少許、植物油少許

作法

1. 里肌肉切成絲狀、紫蘇梅取果肉切成末、蔥切蔥段備用。
2. 乾鍋加入少許油，爆香蔥段，放入肉絲炒熟，加入紫蘇梅及鹽調味盛盤即可。

熱量
147.1
大卡

蛋白質
13.1
公克

脂肪
10.3
公克

醣類
0.5
公克

營養小叮嚀



梅子盛產於南投縣信義鄉、水里鄉、仁愛鄉、中寮鄉，含植化素、礦物質及維生素，醃梅子口味酸甜清爽，有助於胃口不佳的長者，適量加入料理中符合三好一巧飲食原則，吃的巧，添加天然調味料，促進長者食慾。

C、絲瓜燴豆腐



材料及重量

絲瓜 40 公克、豆腐 20 公克、胡蘿蔔 10 公克、鹽少許、植物油少許、水適量。

作法

1. 絲瓜去皮切絲、豆腐及胡蘿蔔切絲備用。
2. 乾鍋加入少許油，炒香絲瓜、胡蘿蔔，轉小火，燴煮至軟化後放入豆腐絲，加入鹽調味煮熟即可盛盤。

熱量
39.9
大卡

蛋白質
2.3
公克

脂肪
2.3
公克

醣類
2.5
公克

D、上湯娃娃菜



材料及重量

娃娃菜 100 公克、蔥適量、高湯適量、鹽少許。

作法

1. 娃娃菜洗淨切對半、蔥切段。
2. 乾鍋加入高湯、少許鹽、娃娃菜、蔥段煮熟即可。

熱量
33
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
1
公克

醣類
5
公克

營養小叮嚀



絲瓜盛產於南投縣埔里鎮，絲瓜質地軟爛，是符合長者牙口咀嚼的蔬菜類之一，絲瓜加熱後會出水，烹煮時建議小火燴煮，不須額外添加水分。

E、心想事澄堅果黃金餃



材料及重量

蘋果 30 公克、柳橙 50 公克、優格 100 公克、香蕉 30 公克、葡萄乾 5 公克、餛飩皮 1 張、黑白芝麻 0.5 公克、堅果碎 0.5 公克、植物油少許

作法

1. 蘋果去皮去籽切片、香蕉去皮切片、柳橙去皮去籽切片備用。
2. 餛飩皮包入蘋果片、香蕉片、葡萄乾包成三角形，外皮抹少許水沾上黑白芝麻及堅果碎，起油鍋煎至金黃色取出即完成黃金餃。
3. 取容器裝入優格，放上柳橙片即可。

熱量
169.9
大卡

蛋白質
5.6
公克

脂肪
9.5
公克

醣類
15.5
公克

F、總匯鮮菇湯



材料及重量

雪白菇 20 公克、鴻喜菇 20 公克、珊瑚菇 20 公克、新鮮香菇 2 朵、鹽少許、水 240 毫升

作法

1. 雪白菇、鴻喜菇、珊瑚菇切成小段、新鮮香菇切片備用。
2. 取 240 毫升的水煮滾後，加入切好的食材煮熟，加入鹽調味即可。

熱量
14.4
大卡

蛋白質
0.6
公克

脂肪
0
公克

醣類
3
公克

營養小叮嚀



柳橙盛產於南投縣中寮鄉，含維生素、礦物質及膳食纖維，對於牙口不好的長者，可先去皮切小塊方便長者食用，微酸可軟化肉質，入菜可增添菜餚香氣。



吃飽吃巧活 120



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 專業組佳作得獎作品

◎六大類食物品項說明

- 🍲 全穀雜糧類品項：黑米、地瓜
- 🐟 豆魚蛋肉類品項：鯛魚、嫩豆腐、蛋
- 🥬 蔬菜類品項：蘆筍、小黃瓜、胡蘿蔔、紅椒、黃椒、綠花椰菜、美白菇
- 🍏 水果類品項：芭樂
- 🥛 乳品類品項：鮮奶
- 🥜 油脂及堅果種子類品項：腰果、杏仁果、葵花油



營養小叮嚀

黑米含花青素、膳食纖維、礦物質、維生素及人體必需胺基酸等，表層附有米糠層口感較為粗糙，烹煮前可洗淨泡水放入冷藏隔夜後，再進行烹煮，可縮短烹煮時間，質地較適合長者牙口。

A、地瓜黑米飯



材料及重量

黑米 70 公克、地瓜 30 公克、腰果 1 粒、杏仁 1 粒、適量水

作法

1. 地瓜去皮切丁蒸熟備用。
2. 黑米洗淨加入 1.2 倍水浸泡 1 小時後，放入電鍋煮熟即可盛碗，放上蒸好的地瓜、腰果及杏仁即可。

熱量
299.9
大卡

蛋白質
8.6
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
63
公克

B、清蒸鯛魚豆腐煲



材料及重量

鯛魚片 40 公克、嫩豆腐 70 公克、蔥絲少許、少許醬油及米酒

作法

1. 取一盤子放上嫩豆腐及鯛魚片，淋上少許醬油及米酒後蒸熟，最後放上蔥絲，蓋上鍋蓋燜熟即可。

熱量
105
大卡

蛋白質
10.5
公克

脂肪
7
公克

醣類
0
公克

營養小叮嚀



地瓜盛產於南投縣竹山鎮，含維生素、礦物質、膳食纖維等，烹煮後質地鬆軟，建議可取代 1/3 的白飯，增加全穀雜糧類的攝取。

C、蛋皮海苔鮮蔬捲



材料及重量

蛋 30 公克、海苔半張、小黃瓜 20 公克、胡蘿蔔 10 公克、蘆筍 10 公克、少許太白粉水、葵花油少許

作法

1. 蛋打散加入少許太白粉水拌勻，乾鍋加入少許葵花油，倒入蛋液煎成蛋皮備用。
2. 小黃瓜、去皮胡蘿蔔切 0.5 公分立方條及蘆筍去皮後燙熟。
3. 取蛋皮放上海苔片，依序放上作法 2 食材捲成長條狀，切成 3 公分段即可。

熱量
69
大卡

蛋白質
4
公克

脂肪
5
公克

醣類
2
公克

D、甜椒綠花椰



材料及重量

黃椒 10 公克、紅椒 20 公克、綠花椰菜 60 公克、蒜頭 1 粒、鹽少許、葵花油少許

作法

1. 黃椒、紅椒切成菱形片，綠花椰菜切小朵、蒜頭切片備用。
2. 乾鍋加少許油，爆香蒜片加入切好食材、少許水燜煮至熟，加入鹽調味即可。

熱量
44.1
大卡

蛋白質
0.9
公克

脂肪
2.5
公克

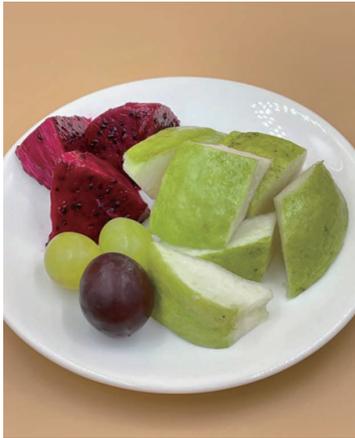
醣類
4.5
公克

營養小叮嚀



綠花椰菜屬於十字花科的蔬菜，衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克青花菜有 3.1 公克膳食纖維、339 毫克鉀、359 微克 β-胡蘿蔔素及人體必需胺基酸等，是健康維持的良好食物之一。

E、綜合水果



材料及重量

芭樂 75 公克、紅龍果 30 公克、白葡萄 10 公克、葡萄 10 公克

作法

1. 芭樂去籽、紅龍果去皮，切成適口大小。
2. 葡萄洗淨，將所有食材擺盤即可。

熱量
60
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
15
公克

F、羅宋菇湯



材料及重量

番茄 40 公克、美白菇 30 公克、九層塔 1 公克、鹽少許、水 240 毫升

作法

1. 番茄切丁、美白菇切小段備用。
2. 鍋中加入 240 毫升的水，加入切好的食材煮熟，放入鹽調味，起鍋前加入九層塔即可。

熱量
16.8
大卡

蛋白質
0.7
公克

脂肪
0
公克

醣類
3.5
公克

G、鮮奶



材料及重量

鮮奶 240c

作法

1. 鮮奶倒入杯中即可。

熱量
152
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
8
公克

醣類
12
公克

營養小叮嚀



九層塔亦是香料的一種，普遍用於料理中，可調味、去腥、增香，符合三好一巧的飲食原則，吃得巧 - 添加天然調味料，促進長者食慾。



銀髮保胃便當



109 年南投縣銀髮族健康餐盤料理競賽 專業組佳作得獎作品

◎六大類食物品項說明

-  全穀雜糧類品項：白米、紅藜
-  豆魚蛋肉類品項：鱸魚、肉末、雞蛋豆腐、雞腿肉
-  蔬菜類品項：雪白菇、莧菜、蔥、九層塔、沙拉筍、黑蒜頭
-  水果類品項：葡萄、蘋果、奇異果、紅棗、枸杞
-  乳品類品項：鮮奶
-  油脂及堅果種子類品項：核桃、黑芝麻、白芝麻、植物油



營養小叮嚀

黑蒜頭是由生大蒜發酵而成，發酵過程不需要添加任何的水份、糖、或是菌種，單純只要新鮮的蒜頭即可發酵，且發酵後的口感 Q 軟，味道酸甜，台灣氣候屬潮濕悶熱，黑蒜頭的保存方法建議放在乾燥處，冷藏或冷凍，避免發霉。

A、綜合堅果拌飯



材料及重量

白米 70 公克、紅藜 10 公克、核桃 1 粒、
黑芝麻 0.5 公克、白芝麻 0.5 公克

作法

1. 白米、紅藜洗淨加入等量水放入電鍋煮熟盛碗，拌入黑、白芝麻，放上核桃即可。

熱量
285.5
大卡

蛋白質
8
公克

脂肪
1.5
公克

醣類
60
公克

B、紅棗鱸魚



材料及重量

鱸魚 50 公克、枸杞適量、紅棗 2 粒、蔥
花 5 公克、鹽少許

作法

1. 鱸魚去鱗切圓片，抹上少許鹽、放上紅棗、枸杞蒸熟，放入蔥花蓋上鍋蓋燜約 1 分鐘即可。

熱量
102.2
大卡

蛋白質
9.8
公克

脂肪
7
公克

醣類
0
公克

營養小叮嚀



枸杞屬水果類，亦是中藥材之一，含多種礦物質、維生素及人體必需胺基酸，市面上大多是乾燥過的枸杞，建議料理前須清洗，避免直接食用。

C、醬燒豆腐



材料及重量

肉末 10 公克、雞蛋豆腐 50 公克、蔥 2 公克、九層塔少許、醬油及米酒少許、植物油少許、水適量

作法

1. 蔥切蔥花備用，雞蛋豆腐切成丁狀，放入少許油煎至兩面黃備用。
2. 乾鍋加入少許油，蔥爆香後放入絞肉炒至變色，加入雞蛋豆腐丁、少許醬油、米酒、適量水、最後加入九層塔煮熟調味即可。

熱量
85.4
大卡

蛋白質
5.6
公克

脂肪
7
公克

醣類
0
公克

D、涼拌鮮菇萵菜



材料及重量

萵菜 70 公克、雪白菇 30 公克、胡麻醬 3 克

作法

1. 萵菜、雪白菇切約 2-3 公分段，燙熟撈起擺盤，淋上胡麻醬即可。

熱量
42
大卡

蛋白質
1
公克

脂肪
2
公克

醣類
5
公克

營養小叮嚀



衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫顯示 100 公克白萵菜有 2.4 公克膳食纖維、507 毫克鉀、146 毫克鈣、46 毫克鎂、4.6 毫克鐵、283 微克維生素 A、1684 微克 β-胡蘿蔔素，可幫助牙齒骨骼正常發育及增進皮膚與黏膜的健康。炒萵菜加入吻仔魚或小魚乾，亦可增加鈣質的攝取。

E、綜合水果凍



材料及重量

葡萄 35 公克、蘋果 40 公克、奇異果 30 公克、砂糖 5 公克、吉利丁粉 6 公克、水 200 毫升

作法

1. 蘋果、奇異果去皮切小丁狀，葡萄對半切，取容器放入切好的水果備用。
2. 吉利丁粉及糖攪拌均勻後加入冷水，煮滾後倒入作法 1 容器中，放涼冷藏結成凍狀即可。

熱量
80
大卡

蛋白質
0
公克

脂肪
0
公克

醣類
20
公克

F、黑蒜頭牛奶雞湯



材料及重量

黑蒜頭 10 公克、沙拉筍 40 公克、鮮奶 240 毫升、雞腿肉 10 公克、鹽少許

作法

1. 沙拉筍切丁、雞腿肉切丁。
2. 鮮奶加入切好的食材及黑蒜頭放入電鍋中蒸熟，加鹽調味即可。

熱量
184.6
大卡

蛋白質
10.5
公克

脂肪
9.4
公克

醣類
14.5
公克

營養小叮嚀



竹筍盛產於南投縣竹山鎮，含多種維生素、礦物質及膳食纖維，可使排便順暢，竹筍纖維粗，若長者食用可挑選較軟嫩的部位，或切小丁料理。

109 年南投縣 銀髮族健康餐盤料理競賽得獎隊伍

社會組

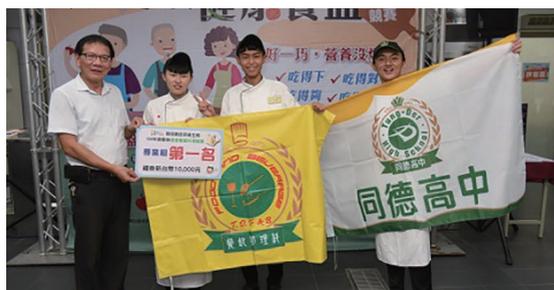
獎項	得獎隊伍
第一名	五十甲老中青銀髮隊 (埔里鎮五十甲社區發展協會)
第二名	饒韻飄香隊 (名間鄉田仔社區發展協會)
第三名	和雅一家親隊 (鹿谷鄉和雅社區發展協會)
佳作	幸福隊 (南投市三民社區發展協會)
	許你一個健康人生隊 (一般民衆)



109 年南投縣 銀髮族健康餐盤料理競賽得獎隊伍

專業組

獎項	得獎隊伍
第一名	同德高中 - 餐特二乙隊 (同德學校財團法人南投縣同德高級中等學校)
第二名	營養好周到隊 (彰化基督教醫療財團法人南投基督教醫院)
第三名	健康享食在隊 (國立水里高級商工職業學校)
佳作	猴腮雷隊 (順濱食品有限公司)
	銀髮保胃隊 (國立水里高級商工職業學校)



樂齡南投 健康餐盤

發行人 | 林明溱

衛生局編輯群 | 陳南松、吳美玲、李妍瑾、鄭綉錦、李佳彥、楊淑茹、賴仁傑、
賴雅汶、洪健倫

菜色烹調 | 廖清池、許志滄

專家編輯群 | 王瑞蓮、許志滄、廖清池、廖美俞 (依姓氏筆畫排列)

出版機關 | 南投縣政府

電話 | (049)2222106

地址 | 南投縣南投市中興路 660 號

I S B N | 978-957-8628-54-0

出版年月 | 111 年 1 月

參考資料 | 衛生福利部國民健康署健康九九網站

<https://health99.hpa.gov.tw>

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

樂齡南投健康餐盤 / 南投縣政府衛生局作. -- [臺北市] :
帕斯頓數位多媒體有限公司, 民 111.01

面; 公分

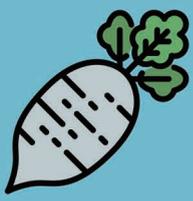
ISBN 978-957-8628-54-0(平裝)

1.CST: 健康法 2.CST: 健康飲食 3.CST: 老年

411.1

110022519

樂齡南投
健康餐盤



ISBN-331 978-957-6628-54-0



9 789578 628540



南投縣政府衛生局關心您
經費來源長照基金 廣告