

# 114年度社區營養推廣中心「乳品料理」徵稿計畫書

一、 依據：「114年度國民健康署補助縣市辦理整合性預防及延緩失能計畫—工作分項2—社區營養服務資源整合」計畫辦理

二、 目的：

根據2013~2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，有高達8-9成的國人每日乳品類攝取不足1份，7歲以上的國人鈣質攝取量僅達建議量之30-50%。牛奶中富含鈣質，人體吸收利用率佳，還有優質的蛋白質、醣類、脂肪、維生素 B2等營養素，可維持骨質、肌肉量、穩定血壓及神經等功效，對不同年齡層都是好處多多：

1. 生長期的孩子：蛋白質、鈣質是肌肉和骨骼生長的重要原料，足量的鈣質可減少蛀牙、骨折與未來罹患骨質疏鬆症的發生機率。
2. 愛運動的青壯年：運動後喝1杯乳品，可提供肌肉修復所需的蛋白質和醣類，並補充流失的能量。
3. 越活越勇健的長青族：適度的身體活動和補充乳品中豐富的蛋白質，有助於預防肌少、減少骨折與骨質疏鬆症的發生機率。

為鼓勵市民攝取充足的乳品，特別舉辦乳品料理食譜徵稿活動，大家一起發揮巧思，運用奶類相關食材入菜，期能創造出簡單又方便料理之食譜，以作為平時餐點料理的製備指引，讓市民各個都是績優「骨」！

三、 主辦單位：臺南市政府衛生局

四、 參加對象：有興趣之民眾皆歡迎參加

五、 徵稿主題：運用乳品類相關食材(如:國產鮮乳、優格、優酪乳、保久乳、奶粉、起司等)為主要食料，設計符合營養、健康的簡易補鈣料理(盡量符合在地、天然、少加工之低碳健康飲食概念)

## 六、徵稿辦法：

1. 請詳細撰寫食譜名稱、食材、重量、作法、健康與特色。(請參考附件二格式)
2. 需附上成品照片原始檔至少1張，照片請以 jpg 檔、解析度300dpi 以上(大小不可小於1MB)。投稿者請務必使用自行拍攝的照片，切勿引用網路或其他出處之圖片，務必確認所提供之照片著作權或所有權、肖像權，若經採用產生糾紛，皆由投稿者負相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。
3. 投稿方式：即日起至114年04月30日止前將附件一、二(附件一請以圖片檔或掃描檔回傳皆可，附件二請以 word 檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)寄 E-mail 至 d00199@tncghb.gov.tw 陳小姐收，並註明主旨：參加乳品料理食譜徵稿活動。
4. 凡投稿食譜有入選者，可獲得500元禮券及完成後之食譜1本(如同位投稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。
5. 詳細參考資料請參照衛生局網站(<https://p.tainan.gov.tw//n62qn>)



## 七、其他注意事項：

1. 本活動單位對於徵選食譜之著作權享有無償使用權，得公開展示、重製、編輯、推廣、發行以合作方式利用作品內容。
2. 如有問題請致電予臺南市政府衛生局國民健康科06-6357716分機248  
陳小姐

附件一、投稿者資料表

|           |                                                                                                                                                                                         |      |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 投稿者<br>姓名 |                                                                                                                                                                                         | 職 稱  |      |
| 服務單位      |                                                                                                                                                                                         | 連絡電話 | (0)： |
| 通訊住址      |                                                                                                                                                                                         |      |      |
| E-mail    |                                                                                                                                                                                         |      |      |
| 食 譜 資 料   |                                                                                                                                                                                         |      |      |
| 食譜名稱      |                                                                                                                                                                                         |      |      |
| 照片        | 照片請以 jpg 檔、解析度300dpi 以上(大小不可小於1MB)                                                                                                                                                      |      |      |
| 聲明事項      | <p>本人（單位）同意臺南市政府衛生局得永久免費將本作品修訂、公佈、出版，以進行公益宣導。本人（單位）作品若違反智慧財產權，願被取消資格；如涉及違法，則由本人（單位）自行負責。</p> <p>同意人（單位）簽章：</p> <p>作品名稱：</p> <p style="text-align: right;">中華民國      年      月      日</p> |      |      |

附件二：食譜資料

| 名稱     |  | 食材 | ( )人份重量 | 備註 |
|--------|--|----|---------|----|
| 1.     |  |    |         |    |
| 2.     |  |    |         |    |
| 3.     |  |    |         |    |
| 4.     |  |    |         |    |
| 5.     |  |    |         |    |
| 6.     |  |    |         |    |
| 7.     |  |    |         |    |
| 8.     |  |    |         |    |
| 9.     |  |    |         |    |
| 10.    |  |    |         |    |
| 製作方法：  |  |    |         |    |
| 健康與特色： |  |    |         |    |

## 範例

| 名稱  |        | 食材   | ( 1 )人份重量 | 備註 |
|-----|--------|------|-----------|----|
| 1.  | 鈣美味牛奶鍋 | 鮮奶   | 120ml     |    |
| 2.  |        | 小白菜  | 100公克     |    |
| 3.  |        | 傳統豆腐 | 80公克      |    |
| 4.  |        | 豬肉片  | 20公克      |    |
| 5.  |        | 紅蘿蔔  | 20公克      |    |
| 6.  |        | 洋蔥   | 10公克      |    |
| 7.  |        | 植物油  | 10公克      |    |
| 8.  |        | 乾香菇  | 5公克       |    |
| 9.  |        | 起司片  | 1片        |    |
| 10. |        | 草蝦   | 1尾        |    |

### 製作方法：

1. 將乾香菇洗淨泡水，泡香菇的水勿丟掉；洋蔥洗淨切小丁；紅蘿蔔洗淨去皮切片；小白菜洗淨切段；傳統豆腐洗淨切成適口大小；草蝦及豬肉片洗淨備用。
2. 將植物油及洋蔥丁爆香後，加入香菇、香菇水、小魚乾、紅蘿蔔及白開水400c. c.，以中火煮至沸騰，再轉小火續煮約5分鐘，即完成高湯。
3. 接著將小白菜、傳統豆腐、豬肉片及草蝦陸續加入鍋中煮熟。
4. 起鍋前再加入鮮奶和起司片，加入牛奶後轉大火，煮至沸騰，再依個人口味加入鹽巴調味，盛裝容器，就完成鈣美味牛奶鍋喔。

### 健康與特色：

成人鈣質每日建議攝取量為1000毫克，鮮奶含有豐富的鈣質，一杯240cc 鮮奶即有240毫克的鈣質，若冬天不喜歡飲用冰冷的鮮奶，若將鮮奶加以變化成溫熱飲品或用來入菜，搖身一變就成為美味佳餚。

此料理含有約500毫克的鈣質，為一天所需鈣質的一半，屬於高鈣餐，食材中的鮮奶、起司片都屬於鈣質豐富的食物。另外，乾香菇有維生素D可幫助鈣質吸收。

歡迎大家在冬天裡親手做這熱騰騰又簡單的鈣美味牛奶鍋，為家人補鈣補健康。