

長者 x 蔬食 15天循環菜單



📖 使用原則

●以下菜單為每人每餐「一主食與三菜一湯」的飲食組合，一餐組合內容將包含：

1碗主食

1尖勺主菜

1勺副菜

1.5-2勺全蔬配菜

1碗湯品

1拳頭大之水果



●組合搭配方式可分為以下兩種：

1.嚴格遵照順序之菜單：

你可以按照以下「天數的順序規範」來備餐

2.自由搭配之菜單：

如果你不想嚴格完成某一天的備餐（如缺乏特定備料、想消耗掉特定備料），你可以分別在「主食與三菜一湯」的類別，任挑一個選項，搭配出屬於你的飲食組合。

✂ 設計原則

根據國民健康署素食飲食指標手冊及台北市營養推廣中心共餐據點循環菜單，六大類食物依照下列份量安排「奶蛋素」之主食及三菜一湯（主菜、副菜、全蔬配菜及湯）：

- 全穀及未精製雜糧類** 1碗（約160公克/人）
- 豆、蛋類總量** 2~3份（於主菜使用，約1尖勺/人；於副菜使用，約1/3勺；豆類及製品份量可參考下圖，蛋類1顆為1份）
- 蔬菜類** 1.5~2份（於副菜、全蔬配菜、及湯類使用，約2尖勺/人）
- 水果類** 1份（約1拳頭大/人）
- 油脂及堅果種子類** 1~2份（於主食、主菜、副菜、全蔬配菜、及湯類使用；除料理用油外，約1茶匙堅果種子/人）
- 乳品類** 0~0.5份（約半杯鮮乳、1.5匙奶粉或起司1片/人）

●主菜中豆類及其製品圖示（以單一種煮熟的食材2份為例）

大黑豆干	豆 干	豆 包	板豆腐	嫩豆腐	素 雞	三角油豆腐
 約市售之 2/3塊  約可切成7片	 約市售3塊	 約市售1片	 約市售 田字型1塊	 約市售 盒裝豆腐 1盒	 約市售1條  約可切成9塊	 約市售4塊

主 食
(全穀雜糧)

1 碗

約160公克/碗，
全穀及未精製雜糧：
白飯比例建議 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$

主 菜

1 尖勺

以豆干、豆包、豆腐、素雞
及其他為主；蛋為輔

副 菜

1 勺

約80-90公克/勺，豆類佔 $\frac{1}{3}$ ，
其他食材佔 $\frac{2}{3}$

全蔬配菜

1.5~2勺

約60-80公克/勺

湯 品

1 碗

約200毫升/碗，湯料佔約 $\frac{1}{4}$

水 果

1 拳頭大

五穀飯

1

五香大黑豆干

1

咖哩玉米筍

1

香炒胡桃四季豆

1

紫菜蛋花湯

1

當季水果

1

糙米飯

2

紅燒豆包

2

紅燒蘿蔔麵輪

2

香菇燴油菜

2

大頭菜湯

2

當季水果

2

地瓜飯

3

三杯豆腐

3

芹菜花生炒豆干

3

破布子龍鬚菜

3

金針湯

3

當季水果

3

紫米飯

4

塔香杏仁素雞

4

梅乾百頁

4

清炒地瓜葉

4

大黃瓜湯

4

當季水果

4

紅藜飯

5

鮑菇炒蛋干絲

5

三色毛豆腰果

5

枸杞青江菜

5

紅蘿蔔湯

5

當季水果

5

紅豆飯

6

毛豆炒豆干丁

6

金沙苦瓜

6

薑絲苧菜

6

鳳梨苦瓜湯

6

當季水果

6

燕麥飯

7

茄汁豆包

7

腐皮白菜

7

玉米筍炒長豆

7

蕃茄味噌湯

7

當季水果

7

小米粥

8

豆瓣豆腐

8

紅燒豆腸茄子

8

清炒大黃瓜

8

海帶芽湯

8

當季水果

8

綠豆飯

9

紅燒油豆腐

9

金菇五絲

9

鮮燙菠菜

9

枸杞瓠瓜湯

9

當季水果

9

黃豆飯

10

涼拌素雞滷蛋

10

銀芽豆包絲

10

清炒空心菜

10

髮菜蛋花湯

10

當季水果

10

栗子飯

11

梅乾豆干

11

糯米椒炒麵輪

11

素蠔油芥藍

11

絲瓜湯

11

當季水果

11

南瓜飯

12

香菇豆包

12

彩椒炒豆干絲

12

脆瓜汁紅莧菜

12

薑絲紫菜湯

12

當季水果

12

薏仁飯

13

毛豆燴豆腐

13

四季豆炒豆干

13

薑絲皇宮菜

13

薑絲冬瓜湯

13

當季水果

13

胚芽飯

14

五香素雞

14

滷杏鮑菇油豆腐

14

豆豉高麗菜

14

榨菜苦瓜湯

14

當季水果

14

黑豆飯

15

蔥燒煎蛋豆腐

15

番茄燴板豆腐

15

白菜滷

15

海帶結湯

15

當季水果

15

+1

營養食譜書



指導單位

衛生福利部國民健康署



執行單位

DreamVok 意集設計

社區長者健康飲食創新服務設計計畫

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐之長照基金業務經費支應

廣告

目次

緣起	04
營養重點標示之定義	06
創新應用據點特色菜	07
1. 落蕎肉絲蛋炒飯	08
2. 五行蔬菜湯	10
3. 山藥鵲豆蛋捲	12
4. 竹筍豬肉燕麥鹹粥	14
5. 佃煮秋刀魚燒芋頭	16
6. 豆豆咖哩燉山藥	18
7. 茄汁菇菇馬鈴薯燒肉	20
8. 香椿麻醬豆腐拌麵	22
9. 香煎蔬食豆腐餅	24
10. 奶香菇菇燉飯	26



緣起

過去針對社區長者健康飲食服務設計，往往較為強調營養與疾病管理，忽略了其他影響「吃」得健康的因素。在營養均衡得同時，更要考量如何使人覺得想「吃」，且透過「吃」進而達到心理滿足、社交等其他目的，才能協助長者建立持續性的健康飲食行為。

因此，國民健康署社區長者健康飲食創新服務不只要照顧長者因年齡增長，而產生的「病理」與「生理」需求，更重要的是藉由推動社區長者健康飲食的過程，讓長者參與更多健康促進的活動並增進相關知識。

「吃」做為日常生活的重要環節

將顯著影響老年之健康、生活品質乃至於人際互動。

根據衛福部與台大公衛學院之研究顯示，台灣影響國人死亡之危險因子，排行第五即為飲食危險因子的攝取，尤其在高齡化的趨勢下，飲食習慣在健康生活更扮演了關鍵的角色。過去研究已經證明「飲食習慣」能夠「減緩或加速」老化狀況，故應隨年齡增長設計適合的飲食來管理食物攝取狀況，以維持身體健康。

即便大部分的人對於健康飲食的重要性都不陌生，但在考慮生活型態不符、健康飲食認知不夠、經濟能力不足、地區資源缺乏等因素，健康飲食往往未被落實到人們的日常生活。至今仍有四成以上的熟齡者（50歲以上）對於健康飲食的觀念不正確、五成以上的熟齡者營養不均衡、有七成熟齡者營養不良，顯示飲食健康管理除了提升認知以外，更需驅動行為改變，達到生活實踐與維持。

本計畫案希望從多個長者的生活情境中介入，嘗試在不同接觸點上提供促進健康飲食習慣的輕推，「+1營養食譜書」是眾多創新嘗試成果之一，希望設計適合長者習慣的食材搭配及烹調微改變，帶來正向的影響。



營養重點標示之定義

本食譜是以社區長者健康餐食創新服務計畫所提出的六大營養標示為基礎，進行規劃，期望強調每個料理都具有特定「營養重點」。其中，本食譜中，營養重點的定義是以國健署「我的餐盤」、「每日飲食指南手冊」為基礎，計算一份料理之特定營養標示是否達到一天份量的特定比例。以下描述每個營養標示被列為重點的定義。



蛋白質：每人份常見食用1份量含豆魚蛋肉類食物2份以上，或蛋白質含量15公克以上。



鈣質：每人份常見食用1份量含鈣質240毫克以上。



膳食纖維：每人份常見食用1份量含膳食纖維6公克以上。



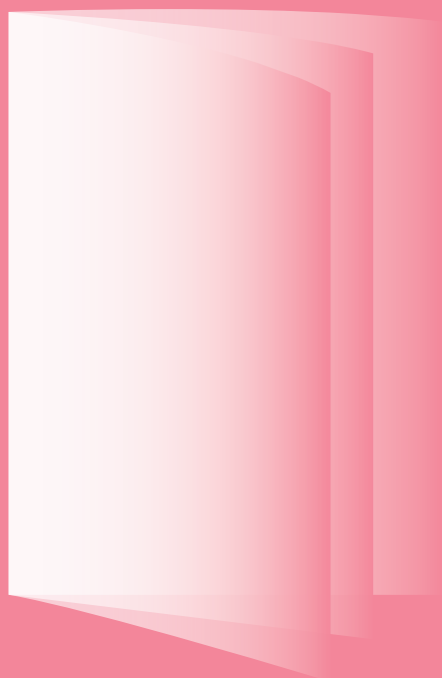
好油脂：每人份常見食用1份量含EPA(廿碳五烯酸(20:5))及DHA(廿二碳六烯酸(22:6))油脂1000毫克以上。



彩虹蔬果：每人份常見食用1份量含蔬菜類食物100g(1份)以上。

食材單位

1 碗	1 杯	1 米杯	1 湯匙	1 茶匙
240cc	240cc	180cc	15cc	5cc
飯碗	杯子	米杯	湯匙	茶匙



創新應用據點特色菜

食譜



落蕎肉絲蛋炒飯

鄒族在地物產特色料理

營養重點



「落蕎」就是五辛中的「薤」，是原住民部落常見且重要特色物產。落蕎「葉似蔥韭，鱗莖似蒜」，帶有特殊的辛辣香味，可以促進食慾。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 落蕎 1/2碗(30g)
- ★ 甜椒 1/3顆(60g)
- ★ 新鮮香菇 2朵(40g)
- ★ 肉絲 1/2掌心(35g)
- ★ 雞蛋 1顆(55g)
- ★ 藜麥 1.5湯匙(20g)
- 白米 1/4米杯(40g)
- 蒜頭 2瓣(10g)

調味料

- 醬油 2茶匙(10g)
- 白胡椒 少許(0.2g)
- 芥花油 2茶匙(10g)

烹飪步驟

1. 熟藜麥飯：紅藜、白米洗淨，加60g水放電鍋蒸熟後放涼。
2. 選擇嫩茼蒿，整根洗淨、切小段。
3. 新鮮香菇、甜椒切丁。
4. 雞蛋打散，鍋中放入1茶匙油，將雞蛋炒至半熟後盛出。
5. 鍋中再加入1茶匙油，放入香菇丁、肉絲、甜椒丁炒香。
6. 加入茼蒿炒至七分熟。
7. 再加入熟藜麥飯、雞蛋拌炒均勻。
8. 最後加入醬油、白胡椒調味，即可享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 藜麥飯也可以換成糙米飯、五穀飯或其他米飯。
2. 每餐吃1個拳頭大小的水果，讓彩虹蔬果更完整。
3. 如果為五辛素食者，把肉絲換成豆干即可。
4. 最後可以灑上1茶匙黑芝麻，增加好油脂和鈣質，也增添香氣。
5. 若沒有茼蒿可以用青蔥或韭菜代替。

烹飪小技巧

1. 肉絲可用新鮮鳳醃過，再加少許太白粉，讓肉質更軟嫩。
2. 若牙齒咀嚼困難，可將茼蒿切小於1.5公分、肉絲換成絞肉。
3. 若炒飯太硬，可以加半杯高湯或牛奶煮成燴飯。
4. 使用隔夜飯或冷飯來炒，會更容易操作和好吃。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.75 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1.3 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	476.91
蛋白質(g)	23.03
醣類(g)	57.25
脂肪(g)	17.71
鈣(mg)	60.93
膳食纖維(g)	6.25



五行蔬菜湯

五行素

營養重點



運用多種常見蔬菜，例如：紅蘿蔔、高麗菜、香菇、木耳、芹菜等，搭配優質蛋白質的豆皮，以一鍋煮的方式攝取多種營養素。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 洋蔥 1/6 顆(50g)
- ★ 紅蘿蔔 中型 1/10 根(20g)
- ★ 高麗菜 1 碗(50g)
- ★ 新鮮香菇 1 朵(20g)
- ★ 新鮮黑木耳 2 小朵(20g)
- ★ 芹菜 1 支(10g)
- ★ 生豆皮 2 片(50g)

調味料

- 鹽 1/8 茶匙(0.8g)
- 白胡椒 少許(0.3g)
- 香油 少許(0.2g)
- 芥花油 1 茶匙(5g)

烹飪步驟

1. 所有蔬菜洗淨、切成條狀。
2. 鍋中加1茶匙油，放入洋蔥炒香。
3. 加入其它蔬菜，中小火拌炒至半熟，加鹽和白胡椒調味。
4. 加水(分量外)至超過蔬菜，以小火燉煮至熟。
5. 加入豆皮再次煮滾。
6. 起鍋前加少許香油即可享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 蔬菜可以替換，例如：黃豆芽、青椒、絲瓜...等。
2. 煮一把全麥麵條，就變成完整的一餐。
3. 可以再加一顆雞蛋，讓蛋白質更完整。

烹飪小技巧

1. 蔬菜建議選擇當季、當地的。
2. 若牙齒咀嚼困難，可將食材切小於1.5公分的丁狀，或是滾水燙軟。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0 碗
豆魚蛋肉類	1.8 份
蔬菜類	1.7 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	208.59
蛋白質(g)	14.86
醣類(g)	13.92
脂肪(g)	10.96
鈣(mg)	86.90
膳食纖維(g)	4.55



山藥鵲豆蛋捲

鄒族在地物產特色料理

營養重點



「鵲豆」是原住民特色物產，豆筴或是豆仁皆可食用，常是原民料理的重要配角。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 山藥 1/2 拳頭(80g)
- ★ 鵲豆仁 2湯匙(35g)
- ★ 紅蘿蔔 中型1/9根(30g)
- ★ 新鮮木耳 2-3小朵(25g)
- ★ 雞蛋 2顆(110g)
- ★ 芽菜 1/2碗(15g)

調味料

- 鹽巴 1/8茶匙(0.8g)
- ★ 橄欖油 2茶匙(10g)

烹飪步驟

1. 山藥、紅蘿蔔洗淨、去皮，切成條狀。
2. 黑木耳切絲、鵲豆洗淨。
3. 山藥、紅蘿蔔、黑木耳、鵲豆一起蒸熟或燙熟。
4. 雞蛋加鹽，打散。
5. 鍋中加入橄欖油，倒入蛋液。
6. 把煮熟的食材鋪在蛋液上。
7. 蛋稍微凝固後，放上芽菜，捲起來。
8. 蛋捲外表稍微煎上色且凝固熟透後，起鍋即完成。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 可將山藥換成地瓜55g，色彩更豐富，纖維量也提高。
2. 可選擇不同的芽菜，例如：豌豆芽、紫高麗芽等，補充不同的植化素。

烹飪小技巧

1. 紅蘿蔔較硬，可以煮軟或切成細絲後，先冰於冷凍庫，也有助於軟化食材。
2. 黑木耳等較有嚼勁的食材，可切成絲，更容易咀嚼。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.5 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	0.7 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	373.58
蛋白質(g)	20.68
醣類(g)	28.92
脂肪(g)	20.10
鈣(mg)	103.21
膳食纖維(g)	6.65



竹筍豬肉燕麥鹹粥

營養重點



糙米、燕麥、芋頭提供豐富的膳食纖維，絞肉是優質的蛋白質，蝦米為鈣質加分，再加上白蘿蔔、乾香菇、芹菜，以及鄒族在地物產的竹筍等蔬菜。一碗鹹粥，就可以達到均衡的飲食攝取。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★為此道料理重點食材 -

材料

- | | |
|--------------------|----------------|
| ★ 糙米 1/4米杯(40g) | ★ 乾香菇 1朵(5g) |
| ★ 生燕麥 1/8米杯(20g) | ★ 芹菜 1支(10g) |
| ★ 芋頭 中型1/5個(55g) | ★ 蝦米 1湯匙(7.5g) |
| ★ 豬絞肉 3/4掌心(50g) | ● 紅蔥頭 1顆(5g) |
| ★ 青江菜 1碗(50g) | 調味料 |
| ★ 竹筍 1/4拳頭(40g) | ● 醬油 1茶匙(15g) |
| ★ 白蘿蔔 1/4拳頭(30g) | ● 白胡椒 少許(0.2g) |
| ★ 紅蘿蔔 中型1/10根(25g) | ★ 橄欖油 2茶匙(10g) |

烹飪步驟

1. 糙米和燕麥洗淨，泡水1小時，內鍋加1杯水(分量外)蒸熟。
2. 竹筍、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔切成小塊，青江菜、紅蔥頭、芹菜切碎，乾香菇泡水後切片。
3. 鍋中加入橄欖油，放入蝦米、紅蔥頭、香菇炒香。
4. 放入豬絞肉炒至半熟，加入剩餘食材(除芹菜)、調味料和熟糙米燕麥飯。
5. 加適量水或高湯(分量外)，以小火煮成粥。
6. 最後灑上芹菜碎即可享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 燕麥可換成薏仁、藜麥、小米等穀物，或是南瓜、地瓜等未精緻全穀雜糧。
2. 豬絞肉可以換成鯛魚片或是鱸魚，再加一點薑絲變成鮮魚粥。
3. 豬絞肉換成豆腐，再打一個蛋，變成豆腐滑蛋燕麥粥。

烹飪小技巧

1. 也可以用電鍋取代瓦斯爐煮鹹粥，更為方便。
2. 若牙齒咀嚼困難，可將竹筍和白蘿蔔切細碎。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	1 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1.6 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	564.06
蛋白質(g)	23.95
醣類(g)	68.49
脂肪(g)	21.36
鈣(mg)	185.85
膳食纖維(g)	7.39



佃煮秋刀魚燒芋頭

營養重點



秋刀魚提供優質蛋白質且富含omega-3脂肪酸，有助於維持心血管健康，可額外計算在好油脂兩湯匙，老人或小孩也都適合。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 秋刀魚 2/3條(70g)
- ★ 芋頭 中型2/5個(110g)
- ★ 白蘿蔔 1拳頭(100g)
- ★ 玉米筍 4根(40g)
- 青蔥 1支(10g)
- 薑 2片(5g)

調味料

- 醬油 1湯匙(15g)
- 米酒 1湯匙(15g)
- 白醋 1湯匙(10g)
- 糖 1茶匙(5g)
- 水 1杯(240g)

烹飪步驟

1. 秋刀魚去除頭尾、內臟，洗淨切段。
2. 青蔥切段，芋頭、白蘿蔔、玉米筍切小塊。
3. 秋刀魚、調味料全部放入電鍋，外鍋加一杯水蒸煮。
4. 電鍋跳起後，放入芋頭、白蘿蔔、玉米筍，外鍋再加一杯水(份量外)蒸熟。
5. 蒸煮至秋刀魚和骨頭可輕鬆夾斷，即可享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 芋頭可以換成南瓜170g、地瓜110g、蓮藕200g、山藥160g、馬鈴薯180g、皇帝豆140g。
2. 白蘿蔔可以換成100g大白菜、大黃瓜、冬瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇、海帶結等耐煮不會變黑的蔬菜類。
3. 素食者可以把秋刀魚換成豆干、豆皮等大豆類食物。

烹飪小技巧

1. 也可以用瓦斯爐小火燉煮，取代電鍋。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.5 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1.5 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	428.79
蛋白質(g)	18.74
醣類(g)	43.65
脂肪(g)	19.63
鈣(mg)	76.49
膳食纖維(g)	5.07



豆豆咖哩燉山藥

全素

營養重點



豆干和毛豆讓素食者也能攝取到完整的優質蛋白質，豆干更提供豐富鈣質。加上營養又容易咀嚼的山藥，提供膳食纖維，搭配蔬菜並以咖哩當作基底，可直接做為均衡營養的一餐。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 山藥 1拳頭(160g)
- ★ 小方豆干 2.5塊(80g)
- ★ 毛豆仁 2湯匙(25g)
- ★ 四季豆 6根(50g)
- ★ 紅蘿蔔 中型1/8根(40g)
- ★ 洋蔥 1/5顆(60g)

調味料

- 素食咖哩塊 1塊(20g)
- 葡萄籽油 1茶匙(5g)

烹飪步驟

1. 山藥、小方豆干、四季豆、紅蘿蔔、洋蔥切塊。
2. 鍋中加入油，將洋蔥、紅蘿蔔、山藥、小方豆干依序加入拌炒。
3. 加入兩杯水(份量外)煮滾，轉小火煮約20分鐘至食材軟。
4. 加入毛豆和四季豆再煮5分鐘至熟。
5. 最後放入咖哩塊拌勻，燉煮5分鐘即可享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 若為葷食，可加入小魚乾或沙丁魚，增加鈣質攝取。
2. 山藥可換成鷹嘴豆或南瓜、芋頭、糙米、燕麥等未精緻全穀雜糧。
3. 若不加山藥，也可以搭配飯或麵享用。

烹飪小技巧

1. 咖哩塊也可以用咖哩粉加油炒香來取代。
2. 若咀嚼不方便，可將所有食材從切塊改為切丁。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.5 碗
豆魚蛋肉類	2.5 份
蔬菜類	1.5 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	494.59
蛋白質(g)	25.32
醣類(g)	57.28
脂肪(g)	18.57
鈣(mg)	631.27
膳食纖維(g)	9.08



茄汁菇菇馬鈴薯燒肉

營養重點



豬肉富含維生素B群及蛋白質，大番茄加熱後可釋放更多茄紅素，菇類的多醣體則有助於提升免疫力。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 馬鈴薯 中型1顆(180g)
- ★ 豬里肌肉 1掌心(70g)
- ★ 鴻喜菇 1/3方盒(50g)
- ★ 大番茄 1顆(100g)
- 蒜頭 3瓣(15g)
- 蔥花 適量(10g)

調味料

- 芥花油 2茶匙(10g)
- 番茄醬 1/2湯匙(7.5g)
- 醬油 1茶匙(5g)
- ★ 鹽 1/8茶匙(0.8g)
- 砂糖 1/2茶匙(2.5g)

烹飪步驟

1. 番茄、馬鈴薯、豬肉切塊，鴻喜菇剝小塊，蒜頭切碎。
2. 鍋中加入1茶匙油，放入馬鈴薯和豬肉炒到表面稍微上色後取出。
3. 同一鍋再加入1茶匙油，放入蒜頭和鴻喜菇炒香。
4. 加一碗水(份量外)，放入番茄、豬肉、馬鈴薯和醬料一起燉煮。
5. 小火燉煮約50分鐘至肉軟嫩。
6. 最後撒上蔥花即可。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 豬肉可換成雞胸肉或鯛魚片等。
2. 可加入小黃瓜或甜椒增添口感和提升清爽感。
3. 素食者可將肉類換成豆腐、生豆皮、豆干等食材。

烹飪小技巧

1. 馬鈴薯、番茄、豬肉，可切成小於3公分塊狀，更容易咀嚼和吞嚥。
2. 若買到較有嚼勁的豬肉部位，如：背脊、後腿肉，可以用肉錘拍打，或是將肉切成肉絲。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.5 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1.5 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	448.93
蛋白質(g)	21.75
醣類(g)	44.98
脂肪(g)	20.36
鈣(mg)	35.32
膳食纖維(g)	5.35



香椿麻醬豆腐拌麵

全素

營養重點



將鈣質豐富的香椿和麻醬製作成醬料，搭配鈣質含量高的板豆腐和海帶芽拌麵，輕鬆達到高鈣的一餐，為一日所需鈣質加分。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 蕎麥麵條 1束(80g)
- ★ 板豆腐 2/5盒(160g)
- ★ 小黃瓜 1/3碗(50g)
- ★ 乾海帶芽 1湯匙(3g)

調味料

- ★ 香椿葉 適量(20g)
- ★ 麻醬 2湯匙(20g)
- 素食烏醋 1湯匙(15g)
- 醬油 1茶匙(5g)
- 水 2湯匙(30g)

烹飪步驟

1. 醬料：香椿葉切碎，加入所有調味料拌勻。
2. 乾海帶芽加水泡開、小黃瓜洗淨刨絲。
3. 板豆腐切成約一公分厚片狀。
4. 鍋中加薄薄一層油(份量外，約1茶匙)，將豆腐煎至兩面金黃色。
5. 蕎麥麵條煮熟，加入香椿麻醬一起拌勻。
6. 香椿拌麵放上豆腐、海帶芽、小黃瓜即可一起享用。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 灑上1茶匙黑芝麻，鈣質更加分。
2. 海帶芽可換成燙菠菜或芥藍菜。
3. 麵條煮熟後泡冰水，就可以做成涼麵。
4. 香椿麻醬也可以搭配燙青菜、涼拌雞絲、清蒸南瓜等料理。

烹飪小技巧

1. 若牙口或吞嚥不易，可增加煮麵時間、調整麵條軟硬度。
2. 香椿麻醬可以直接用果汁機打成醬料。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	1 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1 份
水果類	0 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	597.43
蛋白質(g)	30.33
醣類(g)	78.67
脂肪(g)	17.79
鈣(mg)	547.01
膳食纖維(g)	9.38



香煎蔬食豆腐餅

五辛蛋奶素

營養重點



以富含鈣質的板豆腐為基底，兼顧營養與軟質飲食，再加入蔬菜跟雞蛋使整體色彩更繽紛。

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 板豆腐 0.3盒(120g)
- ★ 雞蛋 1顆(55g)
- ★ 全麥麵粉 4湯匙(30g)
- ★ 韭菜 1/3碗(35g)
- ★ 新鮮黑木耳 4-5朵(40g)
- ★ 紅蘿蔔 中型1/10根(25g)
- ★ 蘋果 中型1/2顆(65g)

調味料

- 鹽巴 1/8茶匙(0.8g)
- 胡椒粉 少許(0.3g)
- 芝麻油 2茶匙(10g)
- 白芝麻 1茶匙(5g)

烹飪步驟

1. 板豆腐用重物壓出水分，捏碎。
2. 打入雞蛋，混入麵粉至可成形。
3. 韭菜、紅蘿蔔、黑木耳切丁(碎)，一起拌入混合。
4. 加入鹽、胡椒粉、1茶匙白芝麻拌勻，捏成餅狀。
5. 鍋中加2茶匙芝麻油，放入豆腐餅，小火煎至兩面金黃。
6. 蘋果切薄片，把豆腐餅鋪在上面，再撒上1茶匙白芝麻即可。

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 可以混入2湯匙起司絲，或是撒在外層，提升鈣質含量。
2. 韭菜可以換成切碎的青江菜等深綠色蔬菜。
3. 搭配維生素C含量高的水果，如：芭樂、柳橙、橘子，可幫助鈣質吸收。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.38 碗
豆魚蛋肉類	2.5 份
蔬菜類	1 份
水果類	0.5 份
乳品類	0 杯
油脂與堅果種子類	2.5 份

營養標示

熱量(kcal)	474.04
蛋白質(g)	23.58
醣類(g)	46.56
脂肪(g)	22.53
鈣(mg)	248.31
膳食纖維(g)	9.01



奶香菇菇燉飯

營養重點



使用糙米提高纖維量，花椰菜、蘑菇提供不同的植化素，最後加入鈣質密度高的牛奶，讓整道料理營養滿分！

準備食材(一人份)

- 克數皆以可食重量為基準 - ★ 為此道料理重點食材 -

材料

- ★ 糙米 1/8 杯(20g)
- 白米 1/4 杯(40g)
- ★ 玉米粒 1/4 碗(40g)
- ★ 雞胸肉 1/2 掌心(30g)
- ★ 雞蛋 1 顆(55g)
- ★ 青花菜 1/4 顆 (50g)
- ★ 鴻禧菇 1/3 方盒(50g)
- ★ 洋蔥 1/6 顆(50g)
- ★ 小番茄 10 顆(110g)
- ★ 牛奶 1 杯(240g)

調味料

- ★ 橄欖油 2 茶匙(10g)
- 鹽 1/8 茶匙(0.8g)
- 黑胡椒 少許(0.3g)

烹飪步驟

1. 熟糙米白米飯：糙米、白米洗淨，加1/2米杯水，浸泡一小時後蒸熟。
2. 洋蔥切丁，小番茄對切，雞胸肉、青椰菜、鴻喜菇切小塊。
3. 鍋中加1茶匙油，放入洋蔥翻炒出有香氣。
4. 加入雞胸肉、鴻喜菇、小番茄一起炒至半熟。
5. 加入牛奶、花椰菜、玉米粒、熟飯，蓋子半開、小火燉煮約15分鐘(中途需攪拌、避免黏鍋)。
6. 雞蛋打散後加入，加調味料後拌勻，煮約30秒即可。
7. 最後可依個人口味灑上乾燥巴西里或蘿勒葉等香料(份量外)

加法飲食應用建議【延伸變化菜色】

1. 可依照自己的口味，撒上一湯匙的起司絲提升鈣質。
2. 將南瓜蒸熟、壓成泥，跟燉飯一起煮，變成營養的南瓜燉飯。
3. 雞胸肉可以換成鮭魚或是蝦仁等海鮮。

烹飪小技巧

1. 若沒有時間準備，可以把食材都放進電鍋中一起蒸熟。
2. 雞胸肉屬於脂肪較少的肉，可以事先用太白粉和鹽巴醃過讓肉質變軟，或是把雞肉切成寬度小於1.5公分的絲狀。
3. 一般燉飯從生米開始煮，此食譜以熟飯代替，可加快烹調時間。

我的餐盤六大類份數

全穀雜糧類	0.75 碗
豆魚蛋肉類	2 份
蔬菜類	1.5 份
水果類	0.5 份
乳品類	1 杯
油脂與堅果種子類	2 份

營養標示

熱量(kcal)	684.38
蛋白質(g)	30.71
醣類(g)	83.57
脂肪(g)	25.87
鈣(mg)	326.48
膳食纖維(g)	7.20

一起共創台灣健康社會



指導單位 衛生福利部 國民健康署

執行單位 DreamVok 意集設計

內容共創夥伴 營養師 陳曉凡、黃湘

更多營養健康食譜與創新工具

請掃描QR Code進入衛生福利部 營養棒棒堂網站

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐之長照基金業務經費支應

廣告