

安心、便利、健康、美味

全國『銀養餐食』 創意料理逗陣來 招募辦法懶人包(社區版)

【招募期間】即日起至11月11日止

衛生福利部國民健康署
開新創意策略股份有限公司

為什麼要做

高

齡

友

善

飲

食

1993年



高齡化社會

2018年



高齡社會

2025年



超高齡社會

每 5 人 就 有
一 人 65 歲 以 上

爲什麼要做

高

齡

友

善

飲

食



資料來源「國民健康署106年國民健康訪問調查結果」

高齡友善飲食 質地調整飲食做什麼？

挑選在地食材

改變切割烹煮

結合在地飲食文化

食材處理

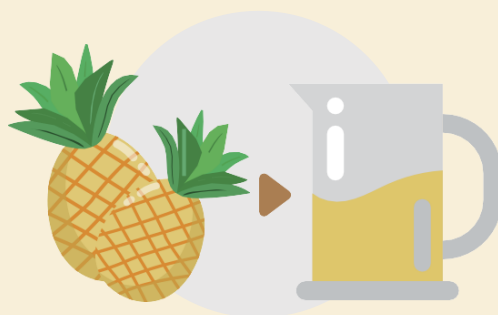
- ✓ 飲食安全、質地均一性。
- ✓ 食物需去除果核、粗果籽、粗果皮或骨頭、魚刺等。



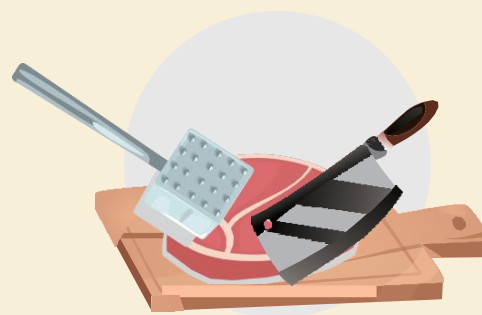
切割烹煮技巧



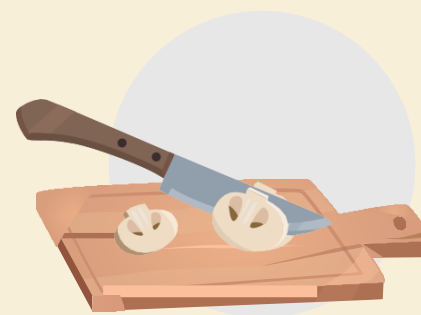
全穀雜糧類食材
可先洗淨後泡水



肉類可用國產
新鮮鳳梨汁醃製



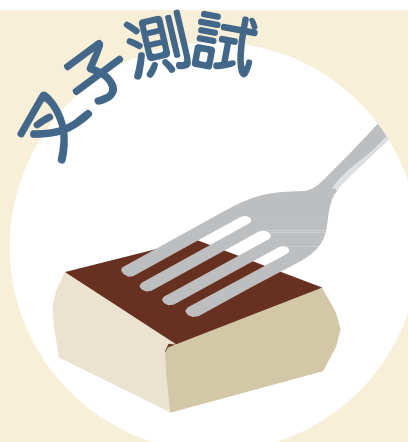
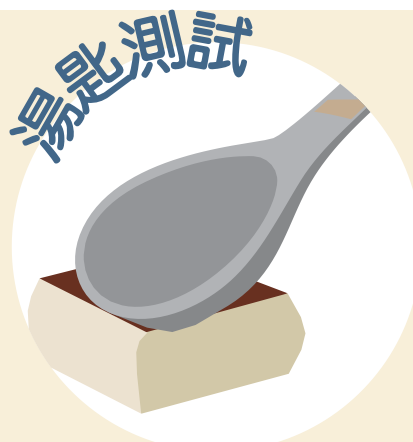
切斷肉的筋膜
組織改變厚度



食材切成
3公分以下大小

質 地 調 整 飲 食 怎麼檢測？

常用餐具輕鬆測 - 不鏽鋼餐具



我們做過哪些

質

地

調

整

飲

食

109年輔導10處社區據點



緬甸金山麵

基隆市新豐愛鄉協會



台南蝦仁肉圓

財團法人台南市私立林澄輝
社會福利慈善事業基金會



包種百花豆腐

後山埤文化發展協會



豆腐麻糬

善安社區照顧關懷據點C級
巷弄長照站

我 們 想 要 這 麼 做

你 們 準 備 好 了 嗎 ？

招 募



全台社區據點、綠色照顧站、伯公照顧站、文化健康站

80處

社區要做什麼呢？



- A. 每個申請單位上課人數至多為15人
(為備餐人員、管理者、有興趣之長者優先)
- B. 8小時培訓課程
- C. 高齡友善餐食3菜1湯
(作業辦法一、P.4)

我們的輔導機制

營養師
社區營養推廣中心
種子學校教師



種子餐廳
社區講師



社區



學前後測驗

檢視社區既有菜單

輔導課程-認識質地
調整飲食

輔導課程-示範料理
現場實作+教學影片

輔導課程-軟食代表
你來畫

擬定食物分量菜單與
運用

社

區

好

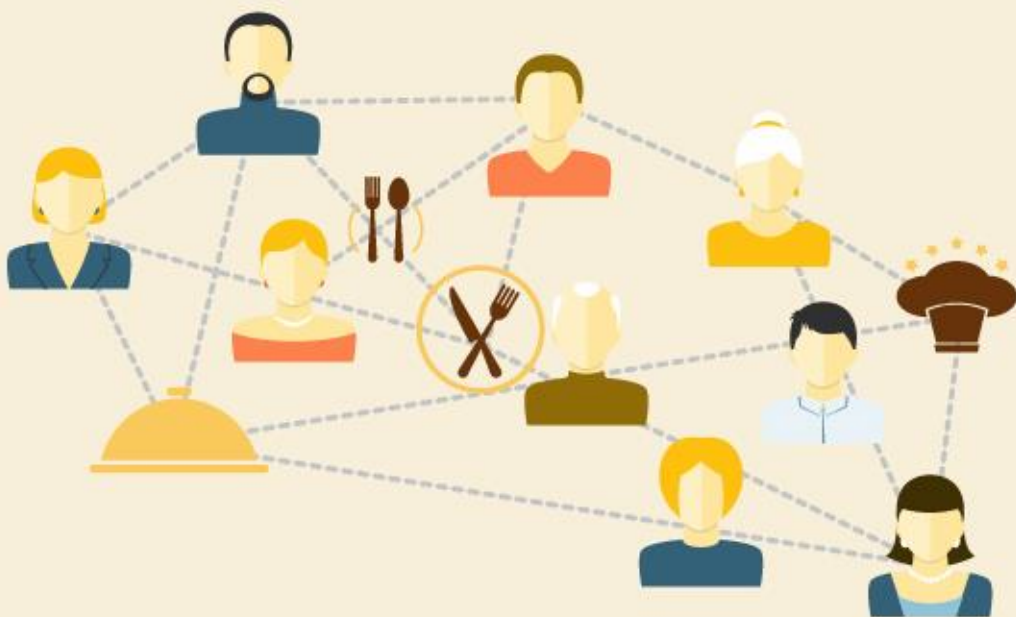
處

加

值



建構生活網絡 循環菜單



	1	2	3	4	5
全穀雜糧類 1 碗 (160 公克/人)	五穀飯	糙米飯	地瓜飯	紫米飯	紅藜飯
主菜 1 支/1 勺 (100 公克/人)	豬肉類： 1. 紅燒里肌肉片 2. 紅燒獅子頭 3. 香菇燒小排 4. 壽喜燒肉 5. 蒜泥白肉	雞肉類： 1. 咖哩雞 2. 香滷棒棒腿 3. 栗子雞 4. 三杯雞 5. 塔香雞片	魚類及海鮮類： 1. 烤鮭魚 2. 清蒸鱈魚 3. 蒲燒鯛魚 4. 烤秋刀魚 5. 糖醋白北魚	豬肉類： 1. 蔥爆肉片 2. 豆豉小排 3. 紅糟肉 4. 梅菜燒肉 5. 當歸腩肉片	雞肉類及魚類： 1. 洋葱燒雞 2. 椒鹽白帶魚 3. 芝麻烤棒棒腿 4. 味噌魚排 5. 照燒雞
副菜 1 勺 (80 公克/人) (豆魚蛋肉類佔約 1/3，其他佔 2/3)	1. 蕃茄燴豆腐 2. 韭黃炒豆干 3. 豆包炒豆芽 4. 雪菜百頁 5. 涼拌干絲	1. 洋葱炒蛋 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 蕃茄炒蛋 4. 涼拌毛豆花生 5. 芋頭炒豆干丁	1. 彩椒肉絲 2. 燴玉米雞丁 3. 蒼蠅頭 4. 木須肉絲 5. 香菇炒雞絲	1. 蕃茄炒豆包 2. 芹菜炒豆干 3. 三菇燴豆腐 4. 三色燴毛豆 5. 青椒炒豆干	1. 青蔥洋菇炒蛋 2. 塔香炒蛋 3. 木須炒蛋 4. 小黃瓜玉米粒炒蛋 5. 韭菜炒蛋
綠色蔬菜、其他顏色蔬菜各 1 勺 (80 公克/勺/人)	當季蔬菜				
湯品 1 碗 (200 毫升/人，湯料佔約 1/4)	運用全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、堅果種子類、蔬菜類食材搭配煮湯				
水果(拳頭大)	當季水果				

註：以上菜色可依市場採購及節令等變化，自行組合主菜及副菜。

輕鬆
好煮

健康
營養

好咬
入口

簡單
易懂

多元
選擇

銀養好生活

健康饗到老

報名時程

申請期限

即日起至111年11月11日(五)17:00止

評選流程

【初審】 繳交資料後2天內會通知資料是否需補件

【複審】 11月專家評選

(11/25前電子郵件通知結果)

報名表繳交方式

1 親送/郵寄

地址：10457 台北市南京東路二段36號4樓
收件人：質地調整飲食小組收

2 電子郵件

kcurban20190115@gmail.com

3 傳真

02-2521-8086

社區要準備什麼資料呢？



A. 社區徵選報名表 (附件二)

B. 評分項目事蹟表(附件三)

C. 評分項目事蹟佐證資料(附件四)

D. 社區組織立案證明或其它佐證資料

E. 社區供餐菜單或社區經常煮的供餐菜色10道

(作業辦法一、 P.4)

報名簡章在這裡



簡章下載：<https://reurl.cc/aG5NeG>

本計畫諮詢窗口

- 開新創意策略股份有限公司
- 電話：02-2521-7676 分機802 石小姐
- 地址：10457臺北市南京東路二段36號4樓



指導單位：  衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

執行單位：  開新創意策略股份有限公司
KAISHIN CREATIVE STRATEGY CO., LTD.



相關資訊下載專區



國民健康署
飲食質地專區



高齡營養飲食
質地衛教手冊



營養棒棒堂

