

109 年度社區營養推廣中心「電鍋菜」徵稿計畫

一、依據：109 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-子計畫 2-長者整合性預防及延緩失能計畫-社區營養推廣中心

二、目的：

由於長者有年紀越大吃得越簡單才是養生之觀念，再加上生理衰退或行動不便等，餐食準備轉為簡單、重複性高的情形，容易有食物種類攝取不均導致營養缺乏；現代人工作忙碌，準備餐點費時費力，故多轉向外食。若能夠知曉省時快速又健康均衡的料理方法，相信能夠幫助更多長者減少營養不均衡的狀況及提高上班族群自行料理之意願。藉此，編撰電鍋菜食譜增強長者的營養健康狀態，延緩長者因營養問題導致失能；提供上班族群更省時省力又健康的料理方式，提高自備料理之意願，為此食譜徵稿之目的。

三、主辦單位：臺南市政府衛生局

四、參加對象：對於料理有興趣者皆歡迎參加

五、徵稿主題：適合長者及民眾之簡易健康電鍋料理等(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、營養分析、健康與特色。(請參考附件二格式)

2. 需附上成品照片至少 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，應由投稿者負責相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。

3. 投稿方式：即日起至 **109 年 08 月 10 日** 止前將附件一、二寄 E-mail 至 d00017@tncghb.gov.tw 李小姐收，並註明主旨：參加電鍋菜食譜徵稿活動。

4. 凡投稿食譜有入選者，可獲得 300 元禮券及完成後之食譜 1 本。

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 06-2679751 分機 261 李小姐

附件一、投稿者資料表(簽名後請回傳掃描檔)

投稿者 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： 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：

1 人份 營養分析

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	精製糖(公克)

全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	乳品類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果 種子類(份)

範例

名稱	食材	(25)人份重量	備註
1. 仙草奶凍	低脂鮮奶	3 公升	
2.	仙草	4500 公克	
3. 蒸饅頭	小饅頭	25 顆	
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

製作方法：

1. 先購買食材，當天再將鮮奶和仙草混合均勻，即可。
2. 將小饅頭蒸熟即可。

健康與特色：

利用鮮奶加入仙草做成奶凍，是夏天很適合的點心，同時鮮奶含有豐富的蛋白質和鈣質，期望小朋友頭好壯壯。

1 人份 營養分析

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	精製糖(公克)
116	5.6	2	18	0

全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	乳品類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂與堅果種子類(份)
0.8	0	0.5	0	0	0