

護心低鈉美味烹飪大賽報名表

一、 參賽者基本資料

隊名	忠孝護心讚
----	-------

二、 投稿內容

1. 作品主題（請取一個可以描繪餐盤特質之名稱）

暖心蔬壓美味套餐

2. 設計理念（設計內容之創意性、菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性等）

Any where, any time, 都能擁護你的心

暖心蔬壓美味套餐網羅日常便利取得的護心食材於這款套餐中，藉由這些食材的特色、其所富含的營養素及烹調方式的調整，皆有助於心血管健康與血壓穩定，富含天然原態食材、無調味堅果、全穀類、多蔬果、低脂肉類、植物油、高鈣、高鎂、抗發炎、少鹽和調味料等元素，將隨手可得的日常護心元素融入簡易烹調中，讓人人都能輕而易舉安心享用健康營養又美味的「暖心蔬壓美味套餐」。

◇ 完鎂水果沙拉

富含鎂蔬果，加入含有鈣、豐富鎂和 omega-3 脂肪酸的堅果，搭配無糖優格淋醬，是一道風味清爽、簡易製備的健康蔬果沙拉。

◇ 鈣多多減壓飯

利用蒜、香菇及蝦米炒香後的天然香氣，再結合低鹽烹調蝦米、豆製品、十字花科蔬菜（例如青江菜）等富含鈣的食材，以輕鬆拌炒的方式，激盪出風味一絕的健康飯類料理。

◇ 抗發炎香料雞

以少鹽調味將優質蛋白的雞肉與富含抗氧化與抗發炎的天然食材及辛香料結合（大蒜、番茄、紅蘿蔔、洋蔥、薑黃），燉煮融合出香味撲鼻、味道醇厚的抗發炎香料雞，讓餐桌上滿飄香，令人食指大動。

◇ 厚鉀蔬菜湯

富含植化素及鉀的蔬菜配搭低脂豬腱肉，減少飽和脂肪及膽固醇攝取，烹煮出天然蔬菜甘甜純粹的湯品，對於剛接觸烹調的人也可以輕易上手！

◇ 全穀主義布丁

全穀類含有豐富的鎂，有助於調節心臟功能和血壓，將全穀類及單元不飽和脂肪酸食材納入飯後甜點，以蒸煮少油方式，創造出安心幸福滋味。

3. 成品照

§ 暖心蔬壓美味套餐 §



完鎂水果沙拉

鈣多多減壓飯

抗發炎香料雞

厚鉀蔬菜湯

全穀主義布丁

三、 菜單設計 (一人份)

菜餚 名稱	食材	食物類別						份量 (碗、 湯匙、茶匙 等) 或重量 (標註生重 或熟重)	簡述菜餚 製作方式	成本
		全 穀 雜 糧 類	豆 魚 蛋 肉 類	蔬 菜 類	油 脂 與 堅 果 種 子 類	水 果 類	乳 品 類			
完錕 水果 沙拉	萵苣			✓				生重 50 克	1. 將萵苣洗淨後瀝乾，蘋果洗淨後切小丁，佛利蒙剝瓣備用。 2. 將萵苣鋪於盤中，撒上蘋果丁及佛利蒙瓣，最後淋上無糖優格即可。	30.2
	佛利蒙					✓		生重 20 克		3.5
	蘋果					✓		生重 20 克		4.8
	無糖優格						✓	20 克		4.5
鈣多 多減 壓飯	白米	✓						生重 45 克	1. 乾香菇和蝦米泡開，白豆干和青江菜洗淨後切細丁。 2. 白米和紅藜麥洗淨後一同泡水(水量 50 克，1:1)，蒸熟備用。 3. 熱鍋後放入芥花油，依序炒香蒜頭→香菇→蝦米，再放入豆干丁、青江菜以及鹽拌炒至熟，再將藜麥飯加入鍋中混和拌勻即可盛盤。	3.8
	紅藜麥	✓						生重 5 克		2.9
	青江菜			✓				生重 60 克		4.3
	白豆干		✓					生重 20 克		1.7
	乾香菇			✓				生重 1 克		0.4
	蝦米		✓					生重 1 克		0.6
	蒜頭			✓				生重 3 克		1.4
	芥花油				✓			3 克		0.2
鹽							0.3 克	0.004		
抗發 炎香 料雞	雞腿		✓					生重 120 克	1. 番茄剝碎，薑、蒜、洋蔥洗淨後切細末，香菜洗淨後將葉、梗分開，並將香菜梗切段備用。	31.6
	洋蔥			✓				生重 40 克		4.3
	蒜頭			✓				生重 5 克		2.4

	香菜			✓				生重 2 克	2. 雞腿洗淨後以 0.2g 鹽醃製。	0.3
	牛番茄			✓				生重 40 克	3. 熱鍋後放入芥花油，依序放	7.4
	薑			✓				生重 3 克	入蒜末及薑末炒香，再放入洋	0.9
	咖哩粉							5 克	蔥並炒到透明，最後放入咖哩	1.4
	芥花油				✓			5 克	粉炒香。	0.3
	鹽							0.3 克	4. 加入 100c.c. 熱開水，並放入 香菜梗、雞腿及 0.2g 鹽，以中 小火煮至收汁。 5. 起鍋後盛盤，點綴燙熟的香 菜葉。	0.004
厚鉀 蔬菜 湯	高麗菜			✓				生重 20 克	1. 將食材洗淨後，高麗菜及洋	1.6
	西洋芹			✓				生重 10 克	蔥切片，西洋芹切段，番茄及馬	1.1
	牛番茄			✓				生重 80 克	鈴薯切大塊丁狀，紅蘿蔔切小	11.1
	豬腱肉		✓					生重 30 克	塊丁狀備用。	9.5
	馬鈴薯	✓						生重 20 克	2. 豬腱肉切塊並燙過備用。	2.4
	洋蔥			✓				生重 20 克	3. 鍋中加入 200mL 的水煮滾後，	2.2
	紅蘿蔔			✓				生重 15 克	將蔬菜一同放入，煮 8 分鐘。	1.4
	白胡椒粉							0.3 克	4. 放入豬腱肉並關小火，將湯	0.1
	鹽							0.3 克	煮至滾即可盛盤。	0.004
全穀 主義 布丁	紫糙米	✓						生重 10 克	1. 將紫糙米洗淨後浸泡隔夜	1.7
	開心果				✓			熟重 2 克	(水量 15 克，1:1.5)。	1.8
	雞蛋		✓					生重 10 克	2. 用果汁機將紫糙米攪打成黑	1.2
	低脂鮮奶					✓		5ml	糙米漿備用。	0.5
	糖							4 克	3. 用果汁機將芥花油、2g 糖、	0.2
	芥花油				✓			4 克	低脂鮮奶及蛋黃混和均勻備 用。 4. 用調理機將蛋白及 2g 糖打發 至濕性發泡(打蛋器上的蛋白	0.2

									<p>不會滴落)再加入步驟3中輕柔混和拌勻，再將布丁糊倒入容器中備用。</p> <p>5. 電鍋外鍋加 1/3 杯水，將布丁放入電鍋中蒸熟。</p> <p>6. 布丁蒸熟後放涼，撒上開心果碎即可。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

四、 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																					
1	台鹽 高級碘鹽	 <p>20260709H1</p> <p>台鹽高級碘鹽 TAIYEN IODIZED HIGH QUALITY SALT</p> <p>不含添加劑 無化學物 無結塊 碘為必需營養素 本產品加碘 但甲狀腺病人應諮詢相關醫師</p> <p>品名：食塩無雜質 成分：碘化鉀 用途：烹調、醃漬及淨化蔬果用 淨重：一公斤</p> <p>有效日期：標示於包裝(西元年/月/日) 保存期限：三年，請置於乾燥陰涼處， 開封後請緊閉袋口避免受潮</p> <p>生產地：台灣 電話：0800-230980 www.flyinghorse.com.tw</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>營養標示</th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>淨重</td> <td>1000公克</td> <td>1000公克</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>100%</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碘</td> <td>100%</td> <td>100%</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示	每份	每100公克	淨重	1000公克	1000公克	水分	100%	100%	鈉	0公克	0公克	碘	100%	100%						
營養標示	每份	每100公克																					
淨重	1000公克	1000公克																					
水分	100%	100%																					
鈉	0公克	0公克																					
碘	100%	100%																					
2	特級胡椒粉	 <p>FLYING HORSE 飛馬 Since 1916</p> <p>特級胡椒粉 SPECIAL GRADE PEPPER POWDER</p> <p>品名：特級胡椒粉 成分：白胡椒、黑胡椒、胡椒、花椒、小茴香、羅漢果、薑、香料 淨重：600公克(淨重) 淨重：600公克(淨重) 有效日期：標示於包裝上(西元年/月/日) 保存期限：兩年</p> <p>保存方法：開封前請置於陰涼乾燥處， 開封後請密封袋口， 避光、避潮、避熱、避油、 避火、避酸、避鹼、避鹽、 避糖、 避光、避潮、避熱、避油、 避火、避酸、避鹼、避鹽、 避糖、</p> <p>調理方法：1. 直接用於烹調、炒、炒、 2. 用於製作醬料、調味、 3. 用於製作麵食、醬料、 4. 用於製作麵食、醬料、</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>營養標示 Nutrition Facts</th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>淨重</td> <td>17.3公克</td> <td>100公克</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.2公克</td> <td>1.1公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>0.6公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>3.6公克</td> <td>20.8公克</td> </tr> <tr> <td>纖維</td> <td>0.2公克</td> <td>1.1公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> </tbody> </table> <p>產品說明 特級胡椒粉為大衆化之優質調味粉， 選用上等胡椒調配而成，具有極佳香氣及 刺激辛辣口感。</p> <p>服務項目 • 專業專業各類調味粉與香料研發、製造、 • 專業研發技術、專家專科與食品配方、 • 專業食品加工、提供專業食品原料與 之配方與技術、 • 專業口味調配之合作關係(OEM/ODM)。</p> <p>濟生股份有限公司 地址：台北市大同區安西街114號 台灣食品發展所：02-25663333 本廠通過 ISO2000 HACCP 國際食品安全標準 E-mail: service@fmspieces.com http://www.fmspieces.com</p>	營養標示 Nutrition Facts	每份	每100公克	淨重	17.3公克	100公克	蛋白質	0.2公克	1.1公克	脂肪	0.1公克	0.6公克	碳水化合物	3.6公克	20.8公克	纖維	0.2公克	1.1公克	鈉	0公克	0公克
營養標示 Nutrition Facts	每份	每100公克																					
淨重	17.3公克	100公克																					
蛋白質	0.2公克	1.1公克																					
脂肪	0.1公克	0.6公克																					
碳水化合物	3.6公克	20.8公克																					
纖維	0.2公克	1.1公克																					
鈉	0公克	0公克																					
3	上咖哩粉	 <p>FLYING HORSE 飛馬 Since 1916</p> <p>上咖哩粉 SUPER CURRY POWDER</p> <p>品名：上咖哩粉 成分：薑黃粉、胡椒粉、辣椒粉、 辣椒、薑粉、孜然、鹽、肉桂、 孜然粉、豆蔻、胡椒、丁香、小 茴香</p> <p>淨重：600公克(淨重) 有效日期：標示於包裝上(西元年/月/日) 保存期限：兩年</p> <p>保存方法：開封前請置於陰涼乾燥處， 開封後請密封袋口， 避光、避潮、避熱、避油、 避火、避酸、避鹼、避鹽、 避糖、</p> <p>調理方法：1. 直接用於烹調、炒、炒、 2. 用於製作醬料、調味、 3. 用於製作麵食、醬料、 4. 用於製作麵食、醬料、</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>營養標示 Nutrition Facts</th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>淨重</td> <td>17.3公克</td> <td>100公克</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.2公克</td> <td>1.1公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>0.6公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>3.6公克</td> <td>20.8公克</td> </tr> <tr> <td>纖維</td> <td>0.2公克</td> <td>1.1公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> </tbody> </table> <p>產品說明 頂級上咖哩粉為大衆化之優質調味粉， 具有極佳之辛辣味、 有異於尋常之辛辣味、 具有極佳之辛辣味、 具有極佳之辛辣味、 具有極佳之辛辣味、</p> <p>服務項目 • 專業專業各類調味粉與香料研發、製造、 • 專業研發技術、專家專科與食品配方、 • 專業食品加工、提供專業食品原料與 之配方與技術、 • 專業口味調配之合作關係(OEM/ODM)。</p> <p>濟生股份有限公司 地址：台北市大同區安西街114號 台灣食品發展所：02-25663333 本廠通過 ISO2000 HACCP 國際食品安全標準 E-mail: service@fmspieces.com http://www.fmspieces.com</p>	營養標示 Nutrition Facts	每份	每100公克	淨重	17.3公克	100公克	蛋白質	0.2公克	1.1公克	脂肪	0.1公克	0.6公克	碳水化合物	3.6公克	20.8公克	纖維	0.2公克	1.1公克	鈉	0公克	0公克
營養標示 Nutrition Facts	每份	每100公克																					
淨重	17.3公克	100公克																					
蛋白質	0.2公克	1.1公克																					
脂肪	0.1公克	0.6公克																					
碳水化合物	3.6公克	20.8公克																					
纖維	0.2公克	1.1公克																					
鈉	0公克	0公克																					

五、 營養素計算

套餐 菜色	菜名	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	調味料- 鈉 (毫克)
前菜	完鎂水果沙拉	43	7.7	1.8	0.9	-
主食	鈣多多減壓飯	254	41.5	9.1	5.6	117.3
主菜	抗發炎香料雞	200	10.1	15	11.2	145
湯品	厚鉀蔬菜湯	103	11.5	7.5	3.3	117.8
點心	全穀主義布丁	118	12.5	3	6.4	-
總計		718	83.3 (46.4%)	36.4 (20, 3%)	27.4 (34.3%)	380.1

備註:套餐菜色數量依據設計自行調整再呈現分析之營養量，如欄位不敷使用，請自行增加欄位。