

# 護心低鈉美味烹飪大賽報名表

## 一、 參賽者基本資料

隊名	慈愛珍馨小組
----	--------

## 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）

檸香繽紛福寶套餐

### 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）

菜餚選擇蕎麥麵當主食，前菜金湯福袋，使用蛋白混合玉米粉做成餃子皮，南瓜泥為底以增加套餐全穀雜糧類的攝取。去皮雞肉當為主菜，以減少油脂攝取，搭配當季盛產食材呈現不同顏色，添加檸檬、柳丁提升菜餚風味。甜點設計酪梨奶酪來補充不飽和脂肪酸及乳品類攝取。整體套餐為保護心血管主題核心，使用鮮、酸、甜來刺激味蕾引起食慾。營養素比例設計除了鈉含量為 408.8 毫克，鉀含量 1776 毫克、鈣含量 315 毫克及鎂含量 150 毫克，有利血壓控制。飽和脂肪酸為 5.17 毫克(佔總熱量 6%)，符合美國心臟學會建議飽和脂肪最好落在 5%到 6%。在作法上也以簡單烹調方式，讓不諳廚藝的人也能輕鬆下廚製作出的色香味俱全的套餐。

### 3. 成品照

註：參賽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，應由參賽者負責相關法律責任，主辦單位概不負責。



### 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			
金湯福袋	雞蛋		✓					1 顆	1. 南瓜洗過，切開，取籽取肉，蒸過 2. 紅蘿蔔洗過切小丁、芹菜及毛豆燙過 3. 蛋洗過分離蛋白跟蛋黃 4. 蛋白加水與玉米粉煎成蛋白皮 5. 玉米粒、芹菜、紅蘿蔔蛋黃一起	9
	芹菜			✓				生重 10 克		0.6
	玉米粉	✓						3 克		0.5
	毛豆		✓					5 克		2
	枸杞							2 克		0.3
	玉米粒	✓						熟重 10 克		1
	紅蘿蔔			✓				生重 10 克		1
	南瓜	✓						生重 85 克		7

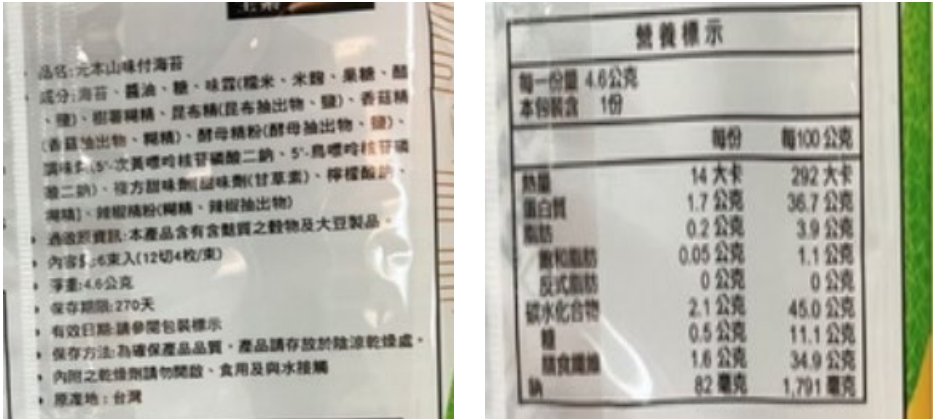

									炒後包入蛋白皮，用芹菜包住盤子放上南瓜泥，放置製作好的蛋白福袋，毛豆及枸杞擺飾即完成。	
蕎麥遇見莎莎	蕎麥麵	√						生重 40 克	1. 蔬菜先洗淨，紫洋蔥切絲、青蔥切成蔥花、小番茄切絲，綠花椰菜切小朵燙過備用 2. 蕎麥麵燙過放入冷開水備用 3. 紫洋蔥與油拌炒後加入蕎麥麵，再放入牛番茄、芝麻醬稍加拌炒後起	19
	牛蕃茄					√		生重 15 克		23
	紫洋蔥			√				生重 15 克		3
	綠花椰菜			√				生重 35 克		2
	青蔥			√				10 克		1.5
	海苔片			√				1 克		0.3
	苦茶油				√			3 克		3
	無糖芝麻醬					√		5 克		6

									鍋	
									4. 蕎麥麵放入盤內，海苔剪小片及蔥花放在蕎麥麵上，與綠花椰菜擺盤完成。	
青檸雞片	紅椒			√				生重 30 克	1. 蔬菜洗淨後切片備用，柳丁果肉切丁 2. 油炒蒜頭，爆香後雞肉片，放入紅椒、黃椒、豌豆莢拌炒放入鹽，起鍋前放入柳丁果肉及檸檬，盛盤完成	5
	黃椒			√				生重 30 克		5
	豌豆莢			√				生重 20 克		4
	檸檬						√	20 克		3
	柳丁						√	25 克		1.5
	清雞胸肉片			√				生重 45 克		25
	蒜頭			√				7 克		1
	苦茶油						√	5 克		3
	鹽							0.5 克		0.007
鮮菇彩虹干絲	鴻喜菇			√				生重 20 克	1. 蔬菜洗淨後切絲備用 2. 菇類燙過	3
	杏鮑菇			√				生重 20 克		2
	金滑菇			√				生重 20 克		11
	乾香菇			√				生重 10 克		8

	紅椒			√			生重 15 克	備用 3. 油炒豆干 絲、放入青 椒、紅椒、 芹菜菇類 等蔬菜一 起拌炒，最 後放入鹽， 4. 盛裝南瓜 盅即完成	23
	青椒			√			生重 15 克		1.2
	芹菜			√			生重 15 克		1
	五香豆干絲		√				生重 20 克		5
	苦茶油				√		3 克		2
	大蒜			√			5 克		0.6
	鹽						0.5 克		0.007
酪梨奶酪	酪梨				√		10 克	1. 鮮奶加糖 及玉米粉 下去煮成 稠狀，放入 容器後放 冰箱成型 凝固 2. 酪梨加蜂 蜜成泥狀 3. 火龍果切 洗淨切成 心型 4. 奶酪倒入 盤中放入 酪梨泥，放 上火龍果 心型完成	3
	低脂鮮奶					√	90cc		17
	玉米粉	√					9g		2
	火龍果					√	5 克		1
	糖						5 克		0.5
	蜂蜜								1 克

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

#### 四、 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																																	
1	元本山海苔片	 <p>品名:元本山味付海苔            成分:海苔、醬油、糖、味露(糯米、米麴、果糖、醋、鹽)、甜菊糖精、昆布精(昆布抽出物、鹽)、香菇精(香菇抽出物、糖精)、酵母精粉(酵母抽出物、鹽)、調味料、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、複方甜味劑(甜味劑(甘草素)、檸檬酸鈣、海鹽)、辣椒精粉(辣椒、辣椒抽出物)            過敏原資訊:本產品含有含麩質之穀物及大豆製品。            內容量:6束入(12切4枚/束)            淨重:4.6公克            保存期限:270天            有效日期:請參閱包裝標示            保存方法:為確保產品品質,產品請存放於陰涼乾燥處。            內附之乾燥劑請勿開啟、食用及與水接觸            原產地:台灣</p> <table border="1" data-bbox="981 302 1364 705"> <caption>營養標示</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每份量 4.6公克 本包裝量 1份</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>14大卡</td> <td>292大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.7公克</td> <td>36.7公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.2公克</td> <td>3.9公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.05公克</td> <td>1.1公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>2.1公克</td> <td>45.0公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0.5公克</td> <td>11.1公克</td> </tr> <tr> <td>膳食纖維</td> <td>1.6公克</td> <td>34.9公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>82毫克</td> <td>1,791毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每100公克	每份量 4.6公克 本包裝量 1份			熱量	14大卡	292大卡	蛋白質	1.7公克	36.7公克	脂肪	0.2公克	3.9公克	飽和脂肪	0.05公克	1.1公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	2.1公克	45.0公克	糖	0.5公克	11.1公克	膳食纖維	1.6公克	34.9公克	鈉	82毫克	1,791毫克
	每份	每100公克																																	
每份量 4.6公克 本包裝量 1份																																			
熱量	14大卡	292大卡																																	
蛋白質	1.7公克	36.7公克																																	
脂肪	0.2公克	3.9公克																																	
飽和脂肪	0.05公克	1.1公克																																	
反式脂肪	0公克	0公克																																	
碳水化合物	2.1公克	45.0公克																																	
糖	0.5公克	11.1公克																																	
膳食纖維	1.6公克	34.9公克																																	
鈉	82毫克	1,791毫克																																	
2	鹽	 <p>台塩高級碘鹽            TAIYEN IODIZED HIGH QUALITY SALT</p> <p>不添加亞硝酸化物類抗結塊劑</p> <p>本產品由取得得安全管理体系  <b>ISO22000</b>認證工廠生產</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●品名:台塩高級碘鹽</li> <li>●成分:氯化鈉、碘酸钾</li> <li>●用途:烹飪、醃漬及畜牧業飼料</li> <li>●有效日期:標示於包裝(西元年/月/日)</li> <li>●保存期限:三年,請參閱包裝標示</li> <li>●淨重:一公斤</li> <li>●原產地:台灣</li> </ul> <p>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意見。</p> <table border="1" data-bbox="726 974 885 1131"> <caption>營養標示</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每份量 15公克 本包裝量 1000公克</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>0大卡</td> <td>0大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>391毫克</td> <td>3914.3毫克</td> </tr> <tr> <td>碘</td> <td>29微克</td> <td>290.0微克</td> </tr> </tbody> </table> <p>TAIYEN            台鹽國際股份有限公司            TAIYEN INTERNATIONAL CO., LTD.            臺灣海峽經濟圈            臺南新港區新港路117號            消費者服務專線: 06-8122992            網址: www.ty310.com.tw</p>		每份	每100公克	每份量 15公克 本包裝量 1000公克			熱量	0大卡	0大卡	蛋白質	0公克	0公克	脂肪	0公克	0公克	飽和脂肪	0公克	0公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0公克	0公克	糖	0公克	0公克	鈉	391毫克	3914.3毫克	碘	29微克	290.0微克
	每份	每100公克																																	
每份量 15公克 本包裝量 1000公克																																			
熱量	0大卡	0大卡																																	
蛋白質	0公克	0公克																																	
脂肪	0公克	0公克																																	
飽和脂肪	0公克	0公克																																	
反式脂肪	0公克	0公克																																	
碳水化合物	0公克	0公克																																	
糖	0公克	0公克																																	
鈉	391毫克	3914.3毫克																																	
碘	29微克	290.0微克																																	

(如欄位不敷使用，請自行增加欄位。)

## 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)	鈉 (毫克)
副菜 1 (前菜)	金湯福袋	184	30.1	9	7.4	-
主食	蕎麥遇見莎莎	220	35.6	7.5	4.3	17.8
主菜	青檸雞片	150	14.2	12	8.0	195.5
副菜 2	鮮菇彩虹干絲	96	15.9	5.5	5.2	195.5
點心	酪梨奶酪	100	4.9	3	1.5	-
總計		750	100.7	37	26.4	408.8

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。