

# 護心低鈉美味烹飪大賽報名表

## 一、 參賽者基本資料

隊名	三心夢幻隊
----	-------

## 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）

五行調和 神采奕奕 守護你我的心

### 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）

#### ➤ 設計內容之創意性:

(1) 餐盤特質包含「接受、扭轉、改善」三個信念

(2) 當知道心臟發出警訊時，即早「接受」認真治療，從飲食作為「扭轉」身體健康的契機，以中醫食療觀點，將食物分成綠、紅、黃、白、黑五色，對應肝、心、脾、肺、腎五臟，雖各有不同作用，然而，身體臟器間互相關聯，故均衡營養攝取天然的五色食材，將「改善」生理代謝，期透過此餐點理念守護你我的心，打造神采奕奕的健康生活！

➤ 菜色搭配原因、製作方便性及可推廣性：紅色番茄盅象徵保護心臟的開始，內填滿紅色的天然酸甜蘋果、筊白筍並以辛香料咖哩粉提味，酸甜中帶有一點異國風味；來到盤中央佐以三鮮(魚、蝦、文蛤)增加餐點的鮮味，將蝦子「扭轉」定型，象徵性推廣宣導病友可以攝取多種顏色蔬果食材、魚、全穀類、低脂乳品、堅果與植物油的使用，沿著玉米筍方向以示範櫛瓜蔬菜捲增加吃餐點的樂趣，搭配奶香葷菇花椰糙米燉飯，每口飯都帶有嚼勁口感，從食物中攝取維生素、礦物質、植化素、膳食纖維等營養素，「改善」生理代謝疾病，幫助身體啟動健康正循環；回到原點，以點心作為套餐的收尾，撫慰病友心靈的鼓勵，簡單利用燕麥、南瓜、

香蕉等食材創造出低脂低鹽的甜點，並巧妙運用技法把蘋果切成勝利的V意象，加油打氣帶給希望!無形中吃完餐點，我們也為自己打了大「√」，透過五行調和打造神采奕奕的「心」健康!

### 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。



主食：蕈菇花椰糙米燉飯

主菜：海鮮總匯佐菠菜青醬

副菜 1：烤番茄蔬果盅

副菜 2：櫛瓜蔬菜卷

甜點：燕麥黃金塔









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			
<b>甜點-</b> <b>燕麥黃金塔</b>	南瓜(塊)	V						14 公克	1. 製作塔皮: 香蕉、燕麥片及低脂牛奶以攪拌棒拌均勻,放入模具中,用湯匙輔助塑形,放入180 °C 的烤箱烤約15~18分鐘,放涼後脫模。 2. 製作內餡: 將雞蛋、低脂牛奶攪拌均勻並過篩,再加入南瓜泥、香草籽、糖拌勻,最後倒入步驟1. 製作完成的塔皮中,並放入	2.7 元
	燕麥	V						20 公克		2.8 元
	低脂牛奶						V	35 毫升		3.2 元
	雞蛋		V					1/3 顆 (蛋液)		3.3 元
	香蕉						V	20 公克		2.3 元
	砂糖									1/4 茶匙

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			
									180 °C 的烤箱烤約 12~15 分鐘。	
	天然香草籽							1/4 茶匙	3. 在塔餡表面均	7 元
	藍莓					V		6 公克	勻撒上砂糖，用	13 元
	蘋果					V		20 公克	噴槍炙燒成琥珀	2.5 元
	檸檬					V		4 公克	色。 4. 取 1/8 顆蘋果將其斜斜割劃 2 道割痕，形成一個 V 字形狀，V 字開口處將蘋果皮削掉備用。 5. 以 V 字蘋果、切片檸檬、藍莓搭配燕麥黃金塔呈盤食用增添不	0.6 元

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			
									同層次風味。	

#### 四、 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																																				
1	《小磨坊》 印度咖哩粉	<table border="1" data-bbox="671 315 1326 741"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <td>每一份量</td> <td colspan="2">1 公克</td> </tr> <tr> <td>本包裝含</td> <td colspan="2">22 份</td> </tr> <tr> <td></td> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>4.1大卡</td> <td>410.8大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.1公克</td> <td>11.6公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>14.1公克</td> </tr> <tr> <td>  飽和脂肪</td> <td>0.02公克</td> <td>2.1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>0.6公克</td> <td>59.4公克</td> </tr> <tr> <td>  糖</td> <td>0公克</td> <td>0.1公克</td> </tr> <tr> <td>  鈉</td> <td>1毫克</td> <td>47毫克</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="624 786 1366 943" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           成分：            胡荽、薑黃、薑母、馬芹子、小荳蔻、葛縷子、葫蘆巴、蒜粉、黑胡椒、肉桂、丁香、紅辣椒、荳蔻、小茴香、月桂葉。         </div>	營養標示			每一份量	1 公克		本包裝含	22 份			每份	每100公克	熱量	4.1大卡	410.8大卡	蛋白質	0.1公克	11.6公克	脂肪	0.1公克	14.1公克	飽和脂肪	0.02公克	2.1公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.6公克	59.4公克	糖	0公克	0.1公克	鈉	1毫克	47毫克
營養標示																																						
每一份量	1 公克																																					
本包裝含	22 份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	4.1大卡	410.8大卡																																				
蛋白質	0.1公克	11.6公克																																				
脂肪	0.1公克	14.1公克																																				
飽和脂肪	0.02公克	2.1公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	0.6公克	59.4公克																																				
糖	0公克	0.1公克																																				
鈉	1毫克	47毫克																																				
2	《小磨坊》 粗粒黑胡椒	<div data-bbox="520 969 1043 1420" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">             品名：黑胡椒粉              成分：黑胡椒粒【純素】              原產地：台灣              淨重：28公克              保存期限：36個月              有效日期：標示瓶身(年/月/日)              保存方法：開封後請放置冰箱冷藏              並盡速食用完畢。              品號：B0010AT1275           </div> <div data-bbox="1091 969 1437 1420" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <td>每一份量</td> <td colspan="2">1公克</td> </tr> <tr> <td>本包裝含</td> <td colspan="2">28份</td> </tr> <tr> <td></td> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>3.8大卡</td> <td>383大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.1公克</td> <td>12公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>7公克</td> </tr> <tr> <td>  飽和脂肪</td> <td>0.01公克</td> <td>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>0.7公克</td> <td>68公克</td> </tr> <tr> <td>  糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>  鈉</td> <td>0毫克</td> <td>7毫克</td> </tr> </tbody> </table> </div>	營養標示			每一份量	1公克		本包裝含	28份			每份	每100公克	熱量	3.8大卡	383大卡	蛋白質	0.1公克	12公克	脂肪	0.1公克	7公克	飽和脂肪	0.01公克	1公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.7公克	68公克	糖	0公克	0公克	鈉	0毫克	7毫克
營養標示																																						
每一份量	1公克																																					
本包裝含	28份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	3.8大卡	383大卡																																				
蛋白質	0.1公克	12公克																																				
脂肪	0.1公克	7公克																																				
飽和脂肪	0.01公克	1公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	0.7公克	68公克																																				
糖	0公克	0公克																																				
鈉	0毫克	7毫克																																				
3	《小磨坊》 義大利香料	<div data-bbox="596 1440 999 1964" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">             義大利香料              成分：義大利香料              成分：羅勒葉、羅勒葉、迷迭香、蒜粒、紅辣椒、馬郁蘭葉、洋蔥              成分【植物五辛素】              原產地：台灣              淨重：10公克              保存期限：24個月              保存方法：標示瓶身              開封後請放置冰箱冷藏並              盡速食用完畢。              品號：B0422AT1200           </div> <div data-bbox="1011 1440 1390 1964" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">營養標示</th> </tr> <tr> <td>每一份量</td> <td colspan="2">1公克</td> </tr> <tr> <td>本包裝含</td> <td colspan="2">10份</td> </tr> <tr> <td></td> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>3.7大卡</td> <td>368大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.1公克</td> <td>8公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1公克</td> <td>20公克</td> </tr> <tr> <td>  飽和脂肪</td> <td>0.02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>0.6公克</td> <td>20公克</td> </tr> <tr> <td>  糖</td> <td>0公克</td> <td>47公克</td> </tr> <tr> <td>  鈉</td> <td>1毫克</td> <td>47毫克</td> </tr> </tbody> </table> </div>	營養標示			每一份量	1公克		本包裝含	10份			每份	每100公克	熱量	3.7大卡	368大卡	蛋白質	0.1公克	8公克	脂肪	0.1公克	20公克	飽和脂肪	0.02公克	0公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	0.6公克	20公克	糖	0公克	47公克	鈉	1毫克	47毫克
營養標示																																						
每一份量	1公克																																					
本包裝含	10份																																					
	每份	每100公克																																				
熱量	3.7大卡	368大卡																																				
蛋白質	0.1公克	8公克																																				
脂肪	0.1公克	20公克																																				
飽和脂肪	0.02公克	0公克																																				
反式脂肪	0公克	0公克																																				
碳水化合物	0.6公克	20公克																																				
糖	0公克	47公克																																				
鈉	1毫克	47毫克																																				

(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)
主食	蕈菇花椰菜 糙米燉飯	291.5 大卡	47 公克	9 公克	7.5 公克	46.7 毫克
主菜	海鮮總匯 佐菠菜青醬	145 大卡	2 公克	14 公克	9 公克	98 毫克
副菜 1	烤番茄蔬果盅	79 大卡	7.5 公克	1 公克	5 公克	4.1 毫克
副菜 2	櫛瓜蔬菜卷	39 大卡	3 公克	4.5 公克	1 公克	21.6 毫克
點心	燕麥黃金塔	164 大卡	26 公克	6 公克	4 公克	36.7 毫克
總計		718.5 大卡	85.5 公克 (48%)	34.5 公克 (19%)	26.5 公克 (33%)	207.1 毫克

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。