

護心低鈉美味烹飪大賽報名表

一、 參賽者基本資料

隊名	振心食驗室-來自興心的廚子
----	---------------

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）

原味覺醒，幸福九九，舒壓護心，營養滿分

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）

為打破傳統烹調以鹹味為主，運用食物鮮甜、辣味、酸味打造不同味覺饗宴，搭配低鈉調味料，以減少因鈉離子過高而造成體內水份滯留導致心臟血管的負擔。搭配能護心的得舒(DASH)飲食，運用富含高纖食材堅果、全穀類，及提高蔬菜份量(2份)、水果份量(1.6份)，以植物性蛋白質、不帶皮家禽、魚肉為主，減少紅肉，選擇好油(橄欖油、堅果)，加入低脂奶類、芝麻等食材提高鈣質，設計成多層次的低鈉營養套餐。

- ◇ 善用蔬菜、水果、排骨熬製『高湯』搭配香菇水、米酒等當作蒸飯基底提升風味，混入高纖食材:紅藜麥增加色澤、栗子增加香氣及堅果增加口感。
- ◇ 選用低鈉調味品『黑胡椒粒、紅椒粉』等椒香味增添低脂雞肉豆腐風味。
- ◇ 多汁的水梨搭配九層塔、蒜頭、薄鹽醬油調製『梨香』醬汁襯托出蝦子的鮮甜。
- ◇ 層次豐富的水煮魚則是檸檬、小蕃茄等天然果香搭配義式香料、白胡椒、九層塔、蒜頭、洋蔥等堆疊成獨特的『義式』風味。
- ◇ 菇菇絲瓜『鮮蔬』的清甜搭配薑絲提鮮，最後用枸杞點綴成營養的花料理。
- ◇ 清脆水蓮與『香辣』碰撞，結合香菇的鮮甜，垂涎三尺讓人上癮。
- ◇ 冰涼脆口木耳投入『百香果』的懷抱，酸甜滋味刺激味蕾、胃口大開。
- ◇ 芝麻鮮奶高鈣布丁、色澤亮麗綜合水果可做餐間補充營養。

設計九道精緻菜色，運用多變化口味及簡易的烹調方式，讓大眾可因喜好選擇搭配成適合個人的套餐。

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			
堅果雜炊飯	核桃仁				V			熟重 3 克	1. 高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+蘋果熬高湯 2. 栗子切小塊蒸，乾香菇泡熱水切塊 2. 米洗過後放入高湯、香菇水、米酒和栗子，放入蒸鍋中蒸 40 分鐘。 3. 最後拿出來鬆飯，撒上堅果碎	3.5
	腰果				V			熟重 3 克		3.5
	栗子	V						熟重 5 克		0.9
	紅藜	V						生重 10 克		1.6
	白米	V						生重 45 克		2.1
	乾香菇			V				乾重 5 克		7
	高麗菜			V				2 碗		12
	洋蔥			V				1/3 碗		2
	紅蘿蔔			V				1/3 碗		4
	蘋果						V	1 顆		14
	豬大骨		V					1 隻		13
	米酒							5 克		0.2

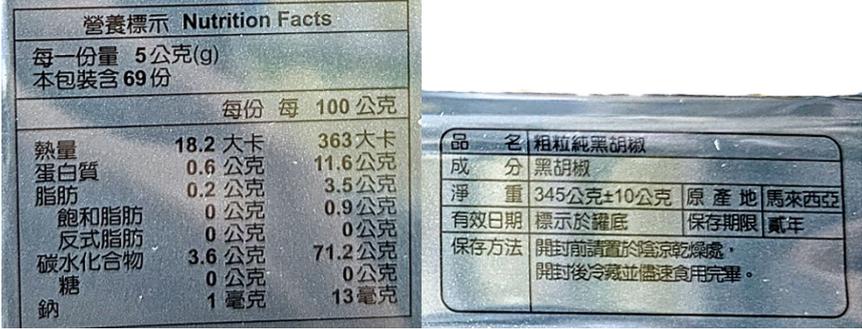
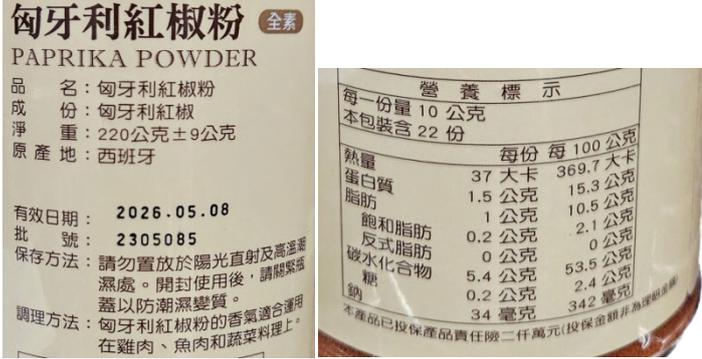
菜餚名稱	食材	食物類別						份量(碗、湯匙、茶匙等)或重量(標註生重或熟重)	簡述菜餚製作方式	成本
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類			
椒香雞肉豆腐	雞絞肉		V					生重 16 克	1. 板豆腐切塊、蔥切花，加雞絞肉、米酒、黑胡椒粒、紅椒粉醃製 2. 混合的食材搓揉成圓餅放入平底鍋油煎至金黃色	2.6
	板豆腐		V					熟重 20 克		1.2
	生雞蛋		V					生重 6 克		0.7
	青蔥			V				生重 2 克		0.5
	油				V			4 克		1.2
	黑胡椒粒							0.1 克		0.1
	紅椒粉							0.3 克		0.2
	米酒							3 克		0.1
	太白粉							1 克		0.1
梨香鮮蝦	蝦		V					1 隻	1. 蝦開背燙熟 2. 煮醬汁(蒜頭末/九層塔末/水梨汁/薄鹽醬油)，稍微拌炒後淋蝦上	7.4
	水梨					V		30 克		7
	九層塔			V				生重 1 克		0.1
	蒜頭			V				生重 2 克		0.3
	薄鹽醬油							2 克		0.6

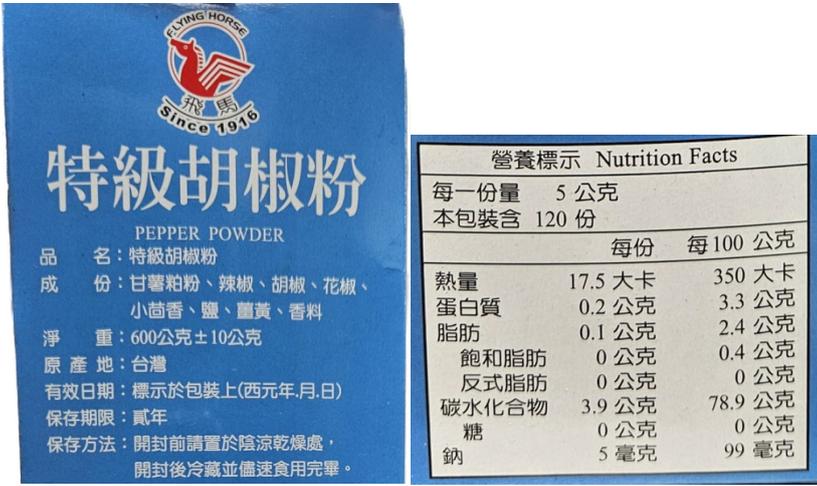
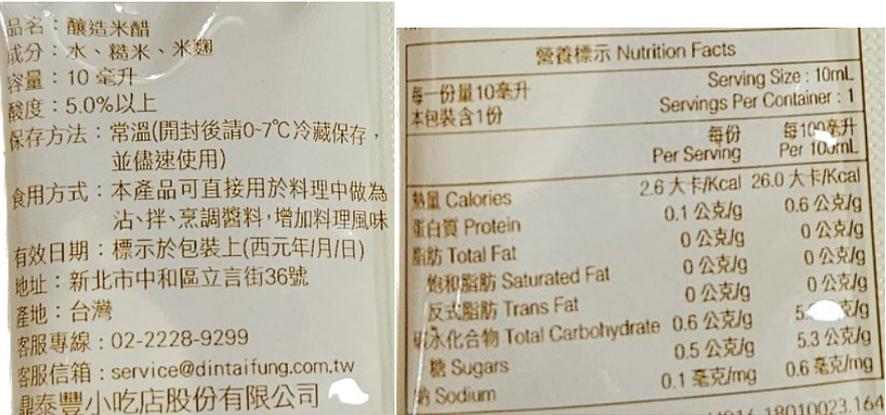
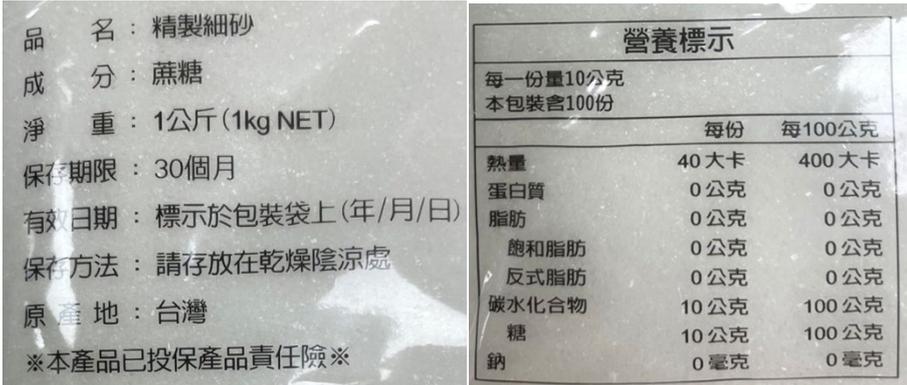
菜餚名稱	食材	食物類別						份量(碗、湯匙、茶匙等)或重量(標註生重或熟重)	簡述菜餚製作方式	成本
		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類			
義式水煮魚	鱸魚		V					生重 53 克	1. 鱸魚片灑白胡椒醃，備醬料(小番茄汁，洋蔥丁，蒜頭末、檸檬汁)，擺盤用檸檬片	43
	聖女小番茄					V		40 克		10.9
	九層塔			V				生重 5 克		0.3
	洋蔥			V				生重 10 克		0.4
	蒜頭			V				生重 5 克		0.7
	檸檬					V		20 克		3.0
	濃縮檸檬汁							5 克		1
	義大利香料粉							1 克	2. 鱸魚煎至金黃色，再加醬料及水熬煮	2.0
	橄欖油				V			2 克		0.6
	白胡椒							0.3 克	3. 再加入義大利香料、九層塔末，即可起鍋盛盤，擺檸檬片、淋上汁	0.1

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			
菇菇絲瓜	絲瓜			V				生重 80 克	1. 絲瓜去皮切片、雪白菇去蒂頭剝成小瓣，加上薑絲、白胡椒，蒸煮 10 分鐘 3. 胡蘿蔔切末煮成泥鋪底	5.4
	雪白菇			V				生重 40 克		12
	薑絲			V				生重 10 克		1.1
	枸杞					V		0.2 克		1
	胡蘿蔔			V				生重 2 克		0.1
	白胡椒							0.1 克		0.1
辣炒水蓮香菇	水蓮			V				生重 20 克	1. 備 水 蓮 段、蒜碎、辣椒片、香菇片 2. 爆香蒜、辣椒，依序加香菇片、水蓮翻炒，最後加白胡椒攪拌調味	8
	香菇			V				生重 10 克		1.8
	辣椒			V				生重 5 克		1.3
	油				V			1 克		0.3
	蒜末			V				生重 3 克		0.4
	白胡椒							0.4 克		0.1

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			
百香果涼拌木耳	乾雲耳			V				乾重 4 克	1. 雲耳預先泡水備用	3
	百香果					V		30 克		4.3
	白醋							3 克	2. 滾水燙雲耳、胡蘿蔔絲，撈起扮糖、百香果肉、白醋	0.1
	糖							3 克		0.1
芝麻鮮奶布丁	鮮奶						V	200 毫升	1. 吉利丁粉融入溫水 1 湯匙	18.8
	黑芝麻				V			熟重 3 克		0.9
	吉利丁粉							5 克	2. 鮮奶加黑芝麻粉、糖加熱至快沸騰，倒入吉利丁攪拌至溶解，分裝冷藏 1 小時	9.0
	糖							5 克		0.1
繽紛養心果	橘子					V		75 克	橘子瓣狀，奇異果片，交錯	8.5
	奇異果					V		42 克		13.0
	聖女小番茄					V		9 克	花字擺放，中心放 1 顆番茄	2.9

四、 調味料成分

項次	品名	成分及營養標示																											
1	黑胡椒粒	 <p>營養標示 Nutrition Facts 每一份量 5公克(g) 本包裝含 69份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>18.2 大卡</td> <td>363 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.6 公克</td> <td>11.6 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.2 公克</td> <td>3.5 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>0.9 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>3.6 公克</td> <td>71.2 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0 公克</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>1 毫克</td> <td>13 毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>品名：粗粒純黑胡椒 成分：黑胡椒 淨重：345公克±10公克 原產地：馬來西亞 有效日期：標示於罐底 保存期限：貳年 保存方法：開封前請置於陰涼乾燥處，開封後冷藏並儘速食用完畢。</p>		每份	每 100公克	熱量	18.2 大卡	363 大卡	蛋白質	0.6 公克	11.6 公克	脂肪	0.2 公克	3.5 公克	飽和脂肪	0 公克	0.9 公克	反式脂肪	0 公克	0 公克	碳水化合物	3.6 公克	71.2 公克	糖	0 公克	0 公克	鈉	1 毫克	13 毫克
	每份	每 100公克																											
熱量	18.2 大卡	363 大卡																											
蛋白質	0.6 公克	11.6 公克																											
脂肪	0.2 公克	3.5 公克																											
飽和脂肪	0 公克	0.9 公克																											
反式脂肪	0 公克	0 公克																											
碳水化合物	3.6 公克	71.2 公克																											
糖	0 公克	0 公克																											
鈉	1 毫克	13 毫克																											
2	匈牙利紅椒粉	 <p>匈牙利紅椒粉 全素 PAPRIKA POWDER 品名：匈牙利紅椒粉 成份：匈牙利紅椒 淨重：220公克±9公克 原產地：西班牙</p> <p>有效日期：2026.05.08 批號：2305085 保存方法：請勿置放於陽光直射及高溼潮濕處。開封使用後，請開緊瓶蓋以防潮濕變質。 調理方法：匈牙利紅椒粉的香氣適合運用在雞肉、魚肉和蔬菜料理上。</p> <p>營養標示 每一份量 10 公克 本包裝含 22 份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>37 大卡</td> <td>369.7 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.5 公克</td> <td>15.3 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>1 公克</td> <td>10.5 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.2 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>5.4 公克</td> <td>53.5 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0.2 公克</td> <td>2.4 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>34 毫克</td> <td>342 毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每 100公克	熱量	37 大卡	369.7 大卡	蛋白質	1.5 公克	15.3 公克	脂肪	1 公克	10.5 公克	飽和脂肪	0.2 公克	2.1 公克	反式脂肪	0 公克	0 公克	碳水化合物	5.4 公克	53.5 公克	糖	0.2 公克	2.4 公克	鈉	34 毫克	342 毫克
	每份	每 100公克																											
熱量	37 大卡	369.7 大卡																											
蛋白質	1.5 公克	15.3 公克																											
脂肪	1 公克	10.5 公克																											
飽和脂肪	0.2 公克	2.1 公克																											
反式脂肪	0 公克	0 公克																											
碳水化合物	5.4 公克	53.5 公克																											
糖	0.2 公克	2.4 公克																											
鈉	34 毫克	342 毫克																											
3	萬家香純佳釀淡口醬油	 <p>品名：萬家香純佳釀淡口醬油 內容物：水、轉化液糖(蔗糖、水)、非基因改造脫脂大豆片、小麥、食鹽、酒精、酵母抽出物 內容量：200毫升(ml) 原封保存期限：三年 有效日期：標示於商標或包裝容器上(西元：日、月、年)</p> <p>造廠原資訊：本產品含有大豆類及含麩質之 萬家香醬園股份有限公司 WAN JA SHAN BREWERY CO., LTD. 工廠：屏東縣內埔鄉中林村大同路五段88號 消費者服務專線：0800-056-622 http://www.wanjashan.com.tw</p> <p>營養標示 每一份量 10 毫升 本包裝含 20份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每日參考值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>18 大卡</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.8 公克</td> <td>1%</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>*</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>3.8 公克</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>3.2 公克</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>393 毫克</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>*參考值未訂定 每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克</p>		每份	每日參考值	熱量	18 大卡	*	蛋白質	0.8 公克	1%	脂肪	0 公克	*	飽和脂肪	0 公克	0%	反式脂肪	0 公克	0%	碳水化合物	3.8 公克	8%	糖	3.2 公克	20%	鈉	393 毫克	8%
	每份	每日參考值																											
熱量	18 大卡	*																											
蛋白質	0.8 公克	1%																											
脂肪	0 公克	*																											
飽和脂肪	0 公克	0%																											
反式脂肪	0 公克	0%																											
碳水化合物	3.8 公克	8%																											
糖	3.2 公克	20%																											
鈉	393 毫克	8%																											
4	富達檸檬汁	 <p>FUDA LEMON JUICE FUDA Lemon is made from concentrated lemon juice standardized with purified water to the strength of freshly squeezed lemon juice. FUDA Lemon For Ice Cold Lemonade: Make a half gallon. Just pour 1 cupful of FUDA LEMON in two-quart pitcher, add sugar (1/2-1 cup); stir, add water, serve ice cold. Use in iced or hot tea, too. FUDA Lemon For Ice Mixed Drinks: Use FUDA LEMON in the same proportion as Fresh Lemon Juice. Whiskey, Sours, Tom and Rum Collins, etc. FUDA Lemon For Baking And Cooking: Use FUDA LEMON like freshly squeezed lemon juice for making cakes, puddings, salad, and more.</p> <p>日銓寶易股份有限公司 新北市八里區中華路一段309巷19之7號1樓 電話：(02)2810-6567 傳真：(02)2810-6365 委託製造：順南食品股份有限公司 電話：(02)2708-2522 地址：新北市鶯歌區八德路2巷37弄10號 工廠登記證字號：99-616720-00</p> <p>營養標示 每一份量 10 毫升 本包裝含 96份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>2.2 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>0.4 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0.2 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>2 毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>●主要成份：水、檸檬酸、糖、檸檬、DL 蘋果酸、香料、己二烯酸鉀(防腐劑)。 ●內容量：960毫升 ●保存期限：未開蓋保存二年，開瓶後儘快使用並冷藏。 ●原產地：台灣 貨物稅統一編號：5440101008</p>		每份	熱量	2.2 大卡	蛋白質	0 公克	脂肪	0.1 公克	飽和脂肪	0 公克	反式脂肪	0 公克	碳水化合物	0.4 公克	糖	0.2 公克	鈉	2 毫克									
	每份																												
熱量	2.2 大卡																												
蛋白質	0 公克																												
脂肪	0.1 公克																												
飽和脂肪	0 公克																												
反式脂肪	0 公克																												
碳水化合物	0.4 公克																												
糖	0.2 公克																												
鈉	2 毫克																												

項次	品名	成分及營養標示																											
5	義大利香料粉	 <p>義大利香料 全素 ITALIAN SEASONING</p> <p>品名：義大利香料 成份：百里香、奧勒岡、迷迭香、羅勒 淨重：100公克±3公克 原產地：台灣</p> <p>有效日期：2026.02.15 批號：230310105 保存方法：請勿置放於陽光直射及高溫潮濕處。開封後請放置冰箱冷藏。 調理方法：廣泛使用於各式西式料理，如義大利麵、PIZZA、烘焙等。</p> <p>營養標示 每一份量 10 公克 本包裝含 10 份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100 公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>34.6 大卡</td> <td>346 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.1 公克</td> <td>10.6 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.4 公克</td> <td>3.7 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>6.8 公克</td> <td>67.7 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0.4 公克</td> <td>4.1 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>4 毫克</td> <td>45 毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>本產品已投保產品責任險二仟萬元(投保金額非為理賠金額)</p>		每份	每 100 公克	熱量	34.6 大卡	346 大卡	蛋白質	1.1 公克	10.6 公克	脂肪	0.4 公克	3.7 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	6.8 公克	67.7 公克	糖	0.4 公克	4.1 公克	鈉	4 毫克	45 毫克
	每份	每 100 公克																											
熱量	34.6 大卡	346 大卡																											
蛋白質	1.1 公克	10.6 公克																											
脂肪	0.4 公克	3.7 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	6.8 公克	67.7 公克																											
糖	0.4 公克	4.1 公克																											
鈉	4 毫克	45 毫克																											
6	特級胡椒粉	 <p>特級胡椒粉 PEPPER POWDER</p> <p>品名：特級胡椒粉 成份：甘薯粉、辣椒、胡椒、花椒、小茴香、鹽、薑黃、香料 淨重：600公克±10公克 原產地：台灣 有效日期：標示於包裝上(西元年.月.日) 保存期限：貳年 保存方法：開封前請置於陰涼乾燥處，開封後冷藏並儘速食用完畢。</p> <p>營養標示 Nutrition Facts 每一份量 5 公克 本包裝含 120 份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100 公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>17.5 大卡</td> <td>350 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.2 公克</td> <td>3.3 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.1 公克</td> <td>2.4 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>0.4 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>3.9 公克</td> <td>78.9 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0 公克</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>5 毫克</td> <td>99 毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每 100 公克	熱量	17.5 大卡	350 大卡	蛋白質	0.2 公克	3.3 公克	脂肪	0.1 公克	2.4 公克	飽和脂肪	0 公克	0.4 公克	反式脂肪	0 公克	0 公克	碳水化合物	3.9 公克	78.9 公克	糖	0 公克	0 公克	鈉	5 毫克	99 毫克
	每份	每 100 公克																											
熱量	17.5 大卡	350 大卡																											
蛋白質	0.2 公克	3.3 公克																											
脂肪	0.1 公克	2.4 公克																											
飽和脂肪	0 公克	0.4 公克																											
反式脂肪	0 公克	0 公克																											
碳水化合物	3.9 公克	78.9 公克																											
糖	0 公克	0 公克																											
鈉	5 毫克	99 毫克																											
7	釀造米醋	 <p>品名：釀造米醋 成分：水、糯米、米麴 容量：10 毫升 酸度：5.0%以上 保存方法：常溫(開封後請0-7°C冷藏保存，並儘速使用) 食用方式：本產品可直接用於料理中做為沾、拌、烹調醬料，增加料理風味 有效日期：標示於包裝上(西元年/月/日) 地址：新北市中和區立言街36號 產地：台灣 客服專線：02-2228-9299 客服信箱：service@dintaijung.com.tw 鼎泰豐小吃店股份有限公司</p> <p>營養標示 Nutrition Facts 每一份量 10 毫升 本包裝含 1 份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100 毫升</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量 Calories</td> <td>2.6 大卡/Kcal</td> <td>26.0 大卡/Kcal</td> </tr> <tr> <td>蛋白質 Protein</td> <td>0.1 公克/g</td> <td>0.6 公克/g</td> </tr> <tr> <td>脂肪 Total Fat</td> <td>0 公克/g</td> <td>0 公克/g</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪 Saturated Fat</td> <td>0 公克/g</td> <td>0 公克/g</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪 Trans Fat</td> <td>0 公克/g</td> <td>0 公克/g</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物 Total Carbohydrate</td> <td>0.6 公克/g</td> <td>5.3 公克/g</td> </tr> <tr> <td>糖 Sugars</td> <td>0.5 公克/g</td> <td>5.3 公克/g</td> </tr> <tr> <td>鈉 Sodium</td> <td>0.1 毫克/mg</td> <td>0.6 毫克/mg</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每 100 毫升	熱量 Calories	2.6 大卡/Kcal	26.0 大卡/Kcal	蛋白質 Protein	0.1 公克/g	0.6 公克/g	脂肪 Total Fat	0 公克/g	0 公克/g	飽和脂肪 Saturated Fat	0 公克/g	0 公克/g	反式脂肪 Trans Fat	0 公克/g	0 公克/g	碳水化合物 Total Carbohydrate	0.6 公克/g	5.3 公克/g	糖 Sugars	0.5 公克/g	5.3 公克/g	鈉 Sodium	0.1 毫克/mg	0.6 毫克/mg
	每份	每 100 毫升																											
熱量 Calories	2.6 大卡/Kcal	26.0 大卡/Kcal																											
蛋白質 Protein	0.1 公克/g	0.6 公克/g																											
脂肪 Total Fat	0 公克/g	0 公克/g																											
飽和脂肪 Saturated Fat	0 公克/g	0 公克/g																											
反式脂肪 Trans Fat	0 公克/g	0 公克/g																											
碳水化合物 Total Carbohydrate	0.6 公克/g	5.3 公克/g																											
糖 Sugars	0.5 公克/g	5.3 公克/g																											
鈉 Sodium	0.1 毫克/mg	0.6 毫克/mg																											
8	精製細砂	 <p>品名：精製細砂 成分：蔗糖 淨重：1公斤(1kg NET) 保存期限：30個月 有效日期：標示於包裝袋上(年/月/日) 保存方法：請存放在乾燥陰涼處 原產地：台灣 ※本產品已投保產品責任險※</p> <p>營養標示 每一份量 10 公克 本包裝含 100 份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每 100 公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>40 大卡</td> <td>400 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>10 公克</td> <td>100 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>10 公克</td> <td>100 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>0 毫克</td> <td>0 毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每 100 公克	熱量	40 大卡	400 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	10 公克	100 公克	糖	10 公克	100 公克	鈉	0 毫克	0 毫克
	每份	每 100 公克																											
熱量	40 大卡	400 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	10 公克	100 公克																											
糖	10 公克	100 公克																											
鈉	0 毫克	0 毫克																											

項次	品名	成分及營養標示																																					
9	好媽媽- 吉利丁粉	<p>品名：吉利丁粉</p> <p>成份：明膠(動物膠E441)</p> <p>重量：200公克</p> <p>保存期限：2年</p> <p>保存方式：請存放於陰涼乾燥處， 避免陽光直射，開啓後 請密封保存。</p> <p>有效日期：標示於盒上</p> <p>原產地：比利時</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3" data-bbox="919 248 1286 293">營養標示</th> </tr> <tr> <td data-bbox="919 293 1070 327">每一份量</td> <td colspan="2" data-bbox="1070 293 1286 327">20公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 327 1070 360">本包裝含</td> <td colspan="2" data-bbox="1070 327 1286 360">10份</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="919 360 1166 394"></td> <td data-bbox="1166 360 1286 394">每份 100公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 394 1070 427">熱量</td> <td data-bbox="1070 394 1166 427">71.9大卡</td> <td data-bbox="1166 394 1286 427">359.6大卡</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 427 1070 461">蛋白質</td> <td data-bbox="1070 427 1166 461">18公克</td> <td data-bbox="1166 427 1286 461">89.9公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 461 1070 495">脂肪</td> <td data-bbox="1070 461 1166 495">0公克</td> <td data-bbox="1166 461 1286 495">0公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 495 1070 528">飽和脂肪</td> <td data-bbox="1070 495 1166 528">0公克</td> <td data-bbox="1166 495 1286 528">0公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 528 1070 562">反式脂肪</td> <td data-bbox="1070 528 1166 562">0公克</td> <td data-bbox="1166 528 1286 562">0公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 562 1070 595">碳水化合物</td> <td data-bbox="1070 562 1166 595">0公克</td> <td data-bbox="1166 562 1286 595">0公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 595 1070 629">糖</td> <td data-bbox="1070 595 1166 629">0公克</td> <td data-bbox="1166 595 1286 629">0公克</td> </tr> <tr> <td data-bbox="919 629 1070 663">鈉</td> <td data-bbox="1070 629 1166 663">12毫克</td> <td data-bbox="1166 629 1286 663">60毫克</td> </tr> </thead> </table>	營養標示			每一份量	20公克		本包裝含	10份				每份 100公克	熱量	71.9大卡	359.6大卡	蛋白質	18公克	89.9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	12毫克	60毫克
營養標示																																							
每一份量	20公克																																						
本包裝含	10份																																						
		每份 100公克																																					
熱量	71.9大卡	359.6大卡																																					
蛋白質	18公克	89.9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	12毫克	60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	堅果雜炊飯	229.9	45.3	6.1	2.8	0
主菜 1	椒香雞肉豆腐	105.7	0.9	7.1	8.2	1
主菜 2	梨香鮮蝦	40.2	3.2	3.5	1.5	78.6
主菜 3	義式水煮魚	123.3	5.5	10.7	6.5	1.9
副菜 1	菇菇絲瓜	31.8	6.6	1.3	0	0.1
副菜 2	辣炒香菇水蓮	18.1	1.9	0.4	1.0	0.4
副菜 3	百香果涼拌木耳	25.0	6.2	0.0	0.1	0.1
點心	芝麻鮮奶布丁	114.3	10.6	6.4	4.7	3
水果	繽紛養心果	56.4	14.1	0.0	0.0	0
總計		744.6	93.3	35.5	24.8	85.1

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。