

114 年度社區營養推廣中心「乳品料理」徵稿計畫書

一、 依據：「114 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—工作分項 2—社區營養服務資源整合」計畫辦理

二、 目的：

根據 2013~2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，有高達 8-9 成的國人每日乳品類攝取不足 1 份，7 歲以上的國人鈣質攝取量僅達建議量之 30-50%。牛奶中富含鈣質，人體吸收利用率佳，還有優質的蛋白質、醣類、脂肪、維生素 B2 等營養素，可維持骨質、肌肉量、穩定血壓及神經等功效，對不同年齡層都是好處多多：

1. 生長期的孩子：蛋白質、鈣質是肌肉和骨骼生長的重要原料，足量的鈣質可減少蛀牙、骨折與未來罹患骨質疏鬆症的發生機率。
2. 愛運動的青壯年：運動後喝 1 杯乳品，可提供肌肉修復所需的蛋白質和醣類，並補充流失的能量。
3. 越活越勇健的長青族：適度的身體活動和補充乳品中豐富的蛋白質，有助於預防肌少、減少骨折與骨質疏鬆症的發生機率。

為鼓勵市民攝取充足的乳品，特別舉辦乳品料理食譜徵稿活動，大家一起發揮巧思，運用奶類相關食材入菜，期能創造出簡單又方便料理之食譜，以作為平時餐點料理的製備指引，讓市民各個都是績優「骨」！

三、主辦單位：臺南市政府衛生局

四、參加對象：有興趣之民眾皆歡迎參加

五、徵稿主題：運用乳品類相關食材(如:國產鮮乳、優格、優酪乳、保久乳、奶粉、起司等)為主要食料，設計符合營養、健康的簡易補鈣料理(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、健康與特色。(請參考附件二格式)
2. 需附上成品照片原始檔至少 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，皆由投稿者負相關法律責任，主辦單位、承辦單位概不負責。
3. 投稿方式：即日起至 114 年 04 月 30 日止前將附件一、二(附件一請以圖片檔或掃描檔回傳皆可，附件二請以 word 檔回傳，如以其他檔案寄送者不予錄取)寄 E-mail 至 d00199@tncghb.gov.tw 陳小姐收，並註明主旨：參加乳品料理食譜徵稿活動。
4. 凡投稿食譜有入選者，可獲得 500 元禮券及完成後之食譜 1 本(如同位投稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。

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 06-6357716 分機 248 陳小姐

附件一、投稿者資料表

投 稿 者 姓 名		職 稱	
服 務 單 位		連 絡 電 話	(0) :
通 訊 住 址			
E - m a i l			
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	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。 同意人（單位）簽章： 作品名稱： 中華民國 年 月 日		

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：				

範例

名稱		食材	(1)人份重量	備註
1.	鈣美味牛奶鍋	鮮奶	120ml	
2.		小白菜	100 公克	
3.		傳統豆腐	80 公克	
4.		豬肉片	20 公克	
5.		紅蘿蔔	20 公克	
6.		洋蔥	10 公克	
7.		植物油	10 公克	
8.		乾香菇	5 公克	
9.		起司片	1 片	
10.		草蝦	1 尾	

製作方法：

1. 將乾香菇洗淨泡水，泡香菇的水勿丟掉；洋蔥洗淨切小丁；紅蘿蔔洗淨去皮切片；小白菜洗淨切段；傳統豆腐洗淨切成適口大小；草蝦及豬肉片洗淨備用。
2. 將植物油及洋蔥丁爆香後，加入香菇、香菇水、小魚乾、紅蘿蔔及白開水 400c. c.，以中火煮至沸騰，再轉小火續煮約 5 分鐘，即完成高湯。
3. 接著將小白菜、傳統豆腐、豬肉片及草蝦陸續加入鍋中煮熟。
4. 起鍋前再加入鮮奶和起司片，加入牛奶後轉大火，煮至沸騰，再依個人口味加入鹽巴調味，盛裝容器，就完成鈣美味牛奶鍋喔。

健康與特色：

成人鈣質每日建議攝取量為 1000 毫克，鮮奶含有豐富的鈣質，一杯 240cc 鮮奶即有 240 毫克的鈣質，若冬天不喜歡飲用冰冷的鮮奶，若將鮮奶加以變化成溫熱飲品或用來入菜，搖身一變就成為美味佳餚。

此料理含有約 500 毫克的鈣質，為一天所需鈣質的一半，屬於高鈣餐，食材中的鮮奶、起司片都屬於鈣質豐富的食物。另外，乾香菇有維生素 D 可幫助鈣質吸收。歡迎大家在冬天裡親手做這熱騰騰又簡單的鈣美味牛奶鍋，為家人補鈣補健康。