



老人營養食譜設計 編號：1

一、名稱					
(一)	主食名稱：南瓜拌飯				
(二)	主菜名稱：香料烤鮮魚				
(三)	副菜名稱：綠花椰菜蟹肉				
(四)	蔬菜名稱：蜜汁蓮藕				
(五)	湯品名稱：什錦野菇湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.6	3.2	0.0	24.0	112.0
豆魚肉蛋類總量	1.6	10.9	4.7	0.0	86.0
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量（一份約半碗）	1.8	1.8	0.0	9.0	44.8
深色蔬菜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	3.4	0.0	17.0	0.0	153.0
合計		15.9	21.7	33.0	395.8
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 南瓜拌飯		1. 煮飯後備用。 2. 南瓜去皮切丁蒸熟。 3. 再把南瓜丁放入飯裡拌勻即可。			
米	80g				
水	80 cc				
南瓜	30g				
(二) 主菜 香料烤鮮魚		1. 台灣鯛片切片。 2. 洋蔥、蒜、薑、香菜、茴香子、胡妥子、芥菜子都切成碎，炒過放冷。 3. 再把優格、鹽、白胡椒粉和炒過的洋蔥、蒜、薑、香菜、茴香子、胡妥子、芥菜子拌在一起，把鯛片放入醃 10 分鐘。 4. 再放入烤箱烤熟即可。			
台灣鯛片	42g				
洋蔥	5g				
蒜	3g				
薑	2g				
茴香子	0.2g				
胡妥子	0.2g				
芥菜子	0.2g				
香菜	5g				
優格	10g				
鹽	0.2g				
白胡椒粉	0.2g				
(三) 副菜 綠花椰菜蟹肉		1. 準備熱水燙綠花椰菜和蟹肉，燙熱拿起，蒜切成碎備用。 2. 起鍋加入橄欖油加熱，炒香蒜碎，加入綠花椰菜、蟹肉拌炒。 3. 最後加入鹽、白胡椒粉調味即可。			
綠花椰菜	30g				
蟹肉	20g				
蒜	3g				
鹽	0.2g				



白胡椒粉	0.2g		
橄欖油	10 cc		
(四) 蔬菜 蜜汁蓮藕			
蓮藕	50g	<ol style="list-style-type: none"> 蓮藕洗刷乾淨，切成 0.2 公分薄片。 蓮藕加鹽水煮 15 分鐘後放涼。 糖焦化後，加入水、檸檬汁滾至沸騰，再加入蓮藕片煮至微乾。 待涼後拌入蜂蜜、香油、白芝麻。 	
鹽	0.2g		
糖	2g		
檸檬汁	3 cc		
蜂蜜	0.5g		
香油	2 cc		
白芝麻	0.2g		
(五) 湯品 什錦野菇湯			
新鮮香菇	15g	<ol style="list-style-type: none"> 起鍋放入橄欖油炒三種菇。 再把炒過的菇放入水裡。 煮熟後加入鹽即可。 	
洋菇	15g		
鮑魚菇	15g		
鹽	0.3g		
橄欖油	5 cc		



老人營養食譜設計內容 編號：2

一、名稱					
(一)	主食名稱：豌豆香飯				
(二)	主菜名稱：香烤魚片				
(三)	副菜名稱：香料蛋				
(四)	蔬菜名稱：馬鈴薯炒菠菜				
(五)	湯品名稱：五色蔬菜湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.6	3.2	0.0	24.0	112.0
豆魚肉蛋類總量	2.0	13.9	7.5	0.0	124.9
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量（一份約半碗）	0.9	0.9	0.0	4.3	21.3
深色蔬菜	0.2	0.2	0.0	1.1	5.5
油脂類	5.0	0.0	25.0	0.0	225.0
合計	9.7	18.2	32.5	29.4	488.7
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 豌豆香飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。 3. 青豆仁先用熱水燙過。 4. 把奶油、鬱金香粉、青豆仁拌入飯裡拌勻即可。			
米	80g				
青豆仁	15g				
奶油	5g				
鬱金香粉	0.3g				
(二) 主菜 香烤魚片		1. 台灣鯛魚切成片，洋蔥、蒜切成碎備用。 2. 醬油、糖、辣椒醬、麻油、洋蔥碎、大蒜碎、白芝麻、鹽、白胡椒粉拌在一起，醃魚片 15 分鐘。 3. 入烤箱烤熟即可。			
台灣鯛魚	42g				
醬油	10g				
糖	3g				
辣椒醬	2g				
麻油	3 cc				
洋蔥	5g				
蒜	3g				
白芝麻	0.5g				
(三) 副菜 香料蛋		1. 雞蛋煮成水煮蛋，開二備用。 2. 蛋黃、蛋白分開。 3. 把蛋黃搗成泥，拌美乃滋、黃芥茉醬、檸檬汁、鹽、白胡椒粉拌勻。 4. 把拌勻的蛋黃裝入蛋白裡，上撒百里香葉即可。			
雞蛋	55g				
美乃滋	5g				
黃芥茉醬	2g				
檸檬汁	5 cc				
百里香葉	0.2g				



鹽/白胡椒粉	0.2g	
(四) 蔬菜 馬鈴薯炒菠菜		<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬鈴薯去皮，切丁，水煮半熟備用。 2. 菠菜、薑、蒜、紅辣椒都切成碎。 3. 起鍋加入橄欖油，炒香辛香料，再放入半熟的馬鈴薯丁，再加入胡妥粉、鹽、白胡椒粉調味即可。
馬鈴薯	30g	
菠菜	20g	
薑/蒜	2g	
紅辣椒	2g	
胡妥粉	0.3g	
橄欖油	15 cc	
(五) 湯品 五色蔬菜湯		
洋蔥	10g	
蒜	3g	
紅蘿蔔	5g	
西芹	5g	
馬鈴薯	5g	
四季豆	3g	
高麗菜	5g	
鹽/白胡椒粉	0.2g	



老人營養食譜設計內容編號：3

一、名稱					
(一)	主食名稱：白飯				
(二)	主菜名稱：芥菜芝麻煎雞				
(三)	副菜名稱：榨菜肉醬				
(四)	蔬菜名稱：彩椒炒蘆筍				
(五)	湯品名稱：西洋菜山藥湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	2.2	4.3	0.0	32.3	150.5
豆魚肉蛋類總量	2.6	17.9	8.4	0.0	148.3
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量（一份約半碗）	1.0	1.0	0.0	4.9	24.5
深色蔬菜	0.8	0.8	0.0	3.8	18.8
油脂類	5.5	0.0	27.3	0.0	245.3
合計		24.0	35.7	41.0	587.4
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 白飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。			
米 80g	80g				
水 80g	80g				
(二) 主菜 芥菜芝麻煎雞		1. 雞腿去骨劃刀備用。 2. 再醃鹽、白胡椒粉、黃芥菜醬。 3. 再沾麵粉、蛋液、白芝麻。 4. 起鍋加入油加熱，放入雞肉煎上色入烤箱烤熟即可。			
雞腿	42g				
黃芥菜醬	10g				
蛋液	20g				
麵粉	5g				
白芝麻	2g				
鹽	0.2g				
白胡椒粉	0.2g				
油	10 cc				
(三) 副菜 榨菜肉醬		1. 榨菜泡水後切成碎。 2. 蒜、薑、青蔥切成碎。 3. 起鍋加入油，先炒香辛香料。 4. 再放入榨菜碎，豬絞肉炒香。 5. 再加入水、醬油膏、鹽、辣油調味即可。			
豬絞肉	35g				
榨菜	15g				
胡椒粉	2g				
蒜	2g				
青蔥	2g				
薑	2g				
醬油膏	5g				
水	10 cc				



鹽	0.2g		
(四) 蔬菜 彩椒炒蘆筍			
紅甜椒	10g	<ol style="list-style-type: none">1. 蘆筍、紅、黃甜椒都切成 3 公分長。2. 先用熱水川燙過3. 起鍋加入油燒熱加入蘆筍、紅、黃甜椒拌炒，最後再以鹽、白胡椒粉調味即可。	
黃甜椒	10g		
蘆筍	40g		
鹽	0.2g		
白胡椒粉	0.2g		
油	10 cc		
(五) 湯品 西洋菜山藥湯			
山藥	30g	<ol style="list-style-type: none">1. 山藥切成丁，先熱水燙過。2. 水煮開加入山藥、西洋菜，再以鹽、白胡椒粉調味即可。	
西洋菜	15g		
鹽	0.2g		
白胡椒粉	0.2g		



老人營養食譜設計內容 編號：4

一、名稱					
(一)	主食名稱：香料拌飯				
(二)	主菜名稱：洋蔥豬排				
(三)	副菜名稱：絞肉蛋餅				
(四)	蔬菜名稱：香茄綠花椰				
(五)	湯品名稱：義式蔬菜湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	2.4	4.8	0.0	36.0	167.8
豆魚肉蛋類總量	3.6	25.5	12.9	0.0	220.6
魚肉類半成品	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0
總蔬菜份量(一份約半碗)	1.2	1.2	0.0	5.8	28.8
深色蔬菜	0.5	0.5	0.0	2.5	12.5
油脂類	8.0	0.0	40.0	0.0	360.0
合計		33.0	54.9	47.3	793.7
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 香料拌飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。 3. 煮飯後，拌入什錦香料即可。			
米	80 g				
水	80 cc				
什錦香料	0.2 g				
(二) 主菜 洋蔥豬排		1. 豬里肌用刀背拍鬆、拍大，撒鹽和白胡椒粉醃 5 分鐘。 2. 洋蔥切絲，洋菇切厚片。 3. 豬里肌沾麵粉，用 5g 油煎黃表面。 4. 另 5g 油炒香洋蔥、洋菇、番茄碎和水。 5. 再放入豬里肌，用小火煮至熟。			
豬里肌	60 g				
洋蔥	20 g				
洋菇	10 g				
中筋麵粉	6 g				
番茄碎	20 g				
鹽	0.2 g				
水	10 cc				
糖	4 g				
白胡椒粉	0.2 g				
油	10 g				
(三) 副菜 絞肉蛋餅		1. 盆裡放入蛋、雞絞肉、青豆仁、鹽、白胡椒粉充分攪拌均勻。 2. 平底鍋燒熱油，倒入蛋汁，以中火煎至金黃色蛋餅即可。			
雞絞肉	28 g				
雞蛋	55 g				
青豆仁	8 g				
鹽	0.2 g				



白胡椒	0.2 g	<ol style="list-style-type: none">1. 水煮開，放入綠花椰，燙半熟撈起。2. 起鍋燒熱油，加入綠花椰、小番茄拌炒，加入鹽、白胡椒粉調味即可。
油	10 cc	
(四) 蔬菜 番茄綠花椰		
綠花椰	30 g	
小番茄	20 g	
鹽	0.2 g	
白胡椒	0.2 g	
油	10 g	
(五) 湯品 義式蔬菜湯		<ol style="list-style-type: none">1. 洋蔥、西芹、紅蘿蔔、洋芋去皮，切成丁狀。2. 用水燙熟通心麵，放冷。3. 取湯鍋加入油，炒香蔬菜丁，加入番茄糊、水、鹽調味，最後加入燙熟的通心麵即可。
洋蔥	5 g	
西芹	5 g	
紅蘿蔔	5 g	
洋芋	5 g	
通心麵	2.5 g	
番茄糊	3 g	
鹽	0.3 g	
油	10 cc	



老人營養食譜設計內容 編號：5

一、名稱					
(一)	主食名稱：白米飯				
(二)	主菜名稱：蒜香雞肉				
(三)	副菜名稱：洋菇炒蛋				
(四)	蔬菜名稱：香料炒番茄				
(五)	湯品名稱：南瓜蔬菜清湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.8	3.7	0.0	27.6	128.6
豆魚肉蛋類總量	2.1	14.4	8.2	0.0	132.8
魚肉類半成品	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0
總蔬菜份量（一份約半碗）	0.9	0.9	0.0	4.4	21.8
深色蔬菜	0.5	0.5	0.0	2.6	13.0
油脂類	4.0	0.0	20.0	0.0	180.0
合計		20.5	30.2	37.6	480.2
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 白米飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。			
米	80 g				
水	80 cc				
(二) 主菜 蒜香雞肉		1. 雞腿肉去骨，畫刀切成片。 2. 大蒜切成碎。 3. 把切碎的大蒜和雞肉、檸檬汁、俄立岡葉、荷蘭芹葉、鹽、黑胡椒粉醃 20 分鐘。 4. 取一平底鍋加入橄欖油，加熱後放入雞肉煎上色，入烤箱烤熟即可。			
雞腿肉	42 g				
蒜	2 g				
檸檬汁	2.5 cc				
俄力岡葉	0.2 g				
荷蘭芹葉	0.2 g				
鹽	0.2 g				
黑胡椒粉	0.2 g				
橄欖油	5 cc				
(三) 副菜 洋菇炒蛋		1. 雞蛋打成蛋液。 2. 洋菇切成片。 3. 起鍋加入油，先炒香洋菇片，再加入蛋液半熟調味。			
雞蛋	55 g				
洋菇	20 g				
鹽	0.2 g				
白胡椒粉	0.2 g				
油	10 cc				
(四) 蔬菜 香料炒番茄		1. 小番茄一開二、大蒜切碎備用。			



小番茄	50 g	<ol style="list-style-type: none">2. 取一鍋加入橄欖油加熱。3. 炒香大蒜碎，再放入小番茄、百里香葉拌炒。4. 最後加入鹽、白胡椒粉調味即可。	
大蒜 2 克	2 g		
百里香葉	0.2 g		
鹽	0.2 g		
白胡椒	0.2 g		
橄欖油	5 cc		
(五) 湯品 南瓜蔬菜清湯		<ol style="list-style-type: none">1. 南瓜、西芹、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥切成片狀。2. 把片狀的蔬菜放入水中煮熟。3. 再加入鹽調味即可。	
南瓜	20 g		
西芹	5 g		
紅蘿蔔	5 g		
馬鈴薯	5 g		
洋蔥	5 g		
鹽	0.3 g		



老人營養食譜設計內容 編號：6

一、名稱

- (一) 主食名稱：白米飯
 (二) 主菜名稱：豆豉蒸虱目魚肚
 (三) 副菜名稱：微辣宮保炒雞丁
 (四) 蔬菜名稱：肉燥白灼地瓜葉
 (五) 湯品名稱：加味四神排骨湯

二、份數及熱量

類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.2	2.4	0.0	18.0	84.0
豆魚肉蛋類總量	6.0	42.6	20.5	0.0	358.0
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量 (一份約半碗)	1.3	1.3	0.0	6.5	32.5
深色蔬菜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	3.0	0.0	15.0	0.0	135.0
合計		46.3	35.5	24.5	609.5

材料	重量	製作方法
(一) 主食 白米飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。
白米	60g	
(二) 主菜 豆豉蒸虱目魚肚		1. 虱目魚肚洗淨。 2. 所有配料和調味料拌勻，放入虱目魚肚醃漬 10 分鐘。 3. 虱目魚肚排列好，多餘醬汁淋上，蒸約 15 分鐘，蒸熟即可。
虱目魚肚 半塊	10g	
黑豆豉	5g	
薑末	5g	
蒜末	5g	
辣椒末	10g	
糖	2g	
鹽	5g	
香油	10 cc	
(三) 副菜 微辣宮保炒雞丁		1. 雞胸肉洗淨，切丁，加調味料、太白粉醃漬 10 分鐘，過油炸熟。 2. 起鍋爆香，料炒香，加雞丁、辣椒乾、調味料一同炒熟即可。
雞胸肉	80g	
辣椒乾	5g	
鹽	2g	
香油	5 cc	
糖	5g	
蔥段	5g	
太白粉	10g	
(四) 蔬菜 肉燥白灼地瓜葉		1. 絞肉炒香，加醬油、糖、紅蔥酥煮成肉燥。 2. 地瓜葉洗淨，滾水燙熟，撈起淋上肉燥即
地瓜葉	80g	



絞肉	30g	可。	
紅蔥酥	15g		
醬油	15 cc		
糖	10g		
(五) 湯品 加味四神排骨湯		1. 小排骨川燙後洗淨。 2. 小排骨加藥包(燉、熬)均可。	
小排骨	80g		
四神藥包 0.5 包	0.5 包		



老人營養食譜設計內容 編號：7

一、名稱					
(一)	主食名稱：胚芽米飯				
(二)	主菜名稱：三杯素三菇				
(三)	副菜名稱：美味三色蛋				
(四)	蔬菜名稱：開洋炒胡瓜				
(五)	湯品名稱：冬瓜蛤蜊湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.2	2.4	0.0	18.0	84.0
豆魚肉蛋類總量	5.3	37.3	20.0	0.0	333.3
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量 (一份約半碗)	3.2	3.2	0.0	16.0	80.0
深色蔬菜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	2.0	0.0	10.0	0.0	90.0
合計		42.9	30.0	34.0	587.3
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 白米飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。			
白米	60g				
(二) 主菜 三杯素三菇		1. 杏鮑菇、秀珍菇、白靈菇切厚片，熱油炸香。 2. 麻油起鍋入爆香料、調味料及三菇慢火燜熟，起鍋前加入九層塔拌炒均勻。			
杏鮑菇	30g				
秀珍菇	30g				
白靈菇	30g				
蔥	10g				
薑	20g				
蒜	20g				
紅辣椒	10g				
麻油	10 cc				
醬油	10 cc				
糖	10g				
九層塔	10g				
(三) 副菜 美味三色蛋		1. 皮蛋、鹹蛋蒸熟，切丁。 2. 雞蛋去殼加高湯、調味料攪拌打勻。 3. 皮蛋、鹹蛋、加入蛋液，小火蒸熟，冷卻後切片即可。			
雞蛋	1 粒				
皮蛋	半粒				
鹹蛋	半粒				
糖	10g				
(四) 蔬菜 開洋炒胡瓜		1. 胡瓜洗淨，刨絲。 2. 開洋泡水洗淨。			
胡瓜絲	100g				



開洋	20g	3. 起油鍋，蒜末爆香，入高湯、胡瓜絲、開洋、調味料燜煮熟即可。	
蒜末	10g		
糖	5g		
鹽	5g		
(五) 湯品 冬瓜蛤蜊湯		1. 蛤蜊洗淨泡水讓其吐砂。 2. 冬瓜去皮切小丁，清水慢火煮透，加蛤蜊、薑絲及調味料即可。	
蛤蜊	80g		
冬瓜	50g		
薑絲	10g		
糖	5g		
鹽	5g		



老人營養食譜設計內容 編號：8

一、名稱					
(一)	主食名稱：紅豆白米飯				
(二)	主菜名稱：香滷梅花肉排				
(三)	副菜名稱：碧綠炒花枝				
(四)	蔬菜名稱：開洋炒花菜乾				
(五)	湯品名稱：冬菜鴨肉湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.5	3.0	0.0	22.5	105.0
豆魚肉蛋類總量	6.29	44.0	18.9	0.0	346.0
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量 (一份約半碗)	4.9	4.9	0.0	24.5	122.5
深色蔬菜	0.1	0.1	0.0	0.5	2.5
油脂類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		52.0	18.9	47.5	576.0
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 紅豆白米飯		1. 紅豆洗淨泡水 2 小時，瀝乾後放冷凍櫃，隔夜取出加入白米，一起煮熟即可。 2. 白米跟水比例約 1：1.1。			
白米	50g				
紅豆	10g				
(二) 主菜 香滷梅花肉排		1. 滷汁調配：醬油、米酒、清水、冰糖、八角、花椒、桂皮、清蔥、薑，小火熬煮 30 分鐘。 2. 花肉排洗淨，從中分割成兩條，加少許鹽、糖、味精醃漬至隔夜，用綿繩捆扎好，入滷汁浸滷 1 小時，關火再燜 30 分鐘，撈起冷卻後鬆開綿繩切片即可。 PS： 1. 花肉排 2.5kg 滷好，約剩 2kg，可分為 25 人份。 2. 滷汁可長期使用（越老滷汁，越香）。			
花肉排 (一條)	2.5kg				
醬油	600 cc				
米酒	600g				
清水	1.8L				
冰糖	100g				
八角	20g				
花椒	100g				
桂皮	50g				
清蔥	600g				
薑	300g				
(三) 副菜 碧綠炒花枝		1. 花枝洗淨，由內切改十字花刀後燙熟備用。 2. 韭菜花、木耳、胡蘿蔔洗淨，切條。 3. 起油鍋，薑爆香，放入花枝肉、韭菜花、木耳、胡蘿蔔、調味料炒熟即可。			
花枝	80g				
韭菜花	40g				
木耳	10g				
胡蘿蔔	10g				
薑	10g				
鹽	10g				



糖	10g		
(四) 蔬菜 開洋炒花菜乾			
白花菜乾	20g	<ol style="list-style-type: none">1. 白花菜乾、開洋泡水軟化撈起。2. 起油鍋，薑爆香，入開洋、白花菜乾、高湯 50 cc、調味料，小火燜炒熟即可。	
開洋	10g		
薑	10g		
鹽	10g		
糖	10g		
(五) 湯品 冬菜鴨肉湯			
大鴨(一隻)	2.5kg	冬菜、鴨肉各自洗淨，加清水煲煮 90 分鐘，撈起鴨子冷卻後剝成小塊，分裝成 25 人份。 PS：大鴨(一隻) 2.5kg 滷好，約 2kg，可分為 25 人份。	
冬菜(2 小瓶)	300g		
薑	10g		
鹽	10g		
糖	10g		



老人營養食譜設計內容 編號：9

一、名稱					
(一)	主食名稱：胚芽米飯				
(二)	主菜名稱：澄汁炒排骨				
(三)	副菜名稱：豆腐蔭豉蚵				
(四)	蔬菜名稱：酸筍炒硬菜				
(五)	湯品名稱：黃豆芽煲湯				
二、份數及熱量					
類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.2	2.4	0.0	18.0	84.0
豆魚肉蛋類總量	5.0	37.7	26.9	0.0	353.9
魚肉類半成品	1.5	10.5	9.5	0.0	82.5
總蔬菜份量 (一份約半碗)	2.9	2.9	0.0	14.5	72.5
深色蔬菜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		53.5	36.4	32.5	592.9
材料	重量	製作方法			
(一) 主食 胚芽米飯		1. 胚芽米洗淨泡水 20 分鐘，取出滴乾水，入電鍋煮熟即可。 2. 胚芽米跟水比例約 1：1.1。			
胚芽米	60g				
(二) 主菜 澄汁炒排骨		1. 小排骨剁小方塊，洗淨滴乾水，加雞蛋、麵粉、鹽醃漬 10 分鐘，入油鍋小火炸熟。 2. 柳丁原汁，加糖調好味道，將炸熟排骨一起快炒收汁即可。			
小排骨	100g				
柳丁原汁	30 cc				
糖	20g				
麵粉	50g				
雞蛋	1 粒				
鹽	10g				
(三) 副菜 豆腐蔭豉蚵		1. 鮮蚵洗淨，滾水川燙備用。 2. 豆豉洗淨備用。 3. 起油鍋，薑、豆豉、鹹菜丁爆香，放入豆腐、調味料燜煮入味，再加鮮蚵、九層塔炒熟即可。			
鮮蚵	100g				
豆腐丁	半塊				
鹹菜丁	20g				
豆豉	10g				
蔥	10g				
薑	10g				
蒜	10g				
醬油膏	20g				
九層塔	10g				
(四) 蔬菜 酸筍炒硬菜		1. 空心菜去黃葉，粗梗切段，洗淨。			



酸筍絲	20g	2. 酸筍絲泡水，洗淨。 3. 起油鍋，薑爆香，放入筍絲、空心菜，放入調味料快炒至熟即可。	
空心菜	80g		
薑	10g		
蒜	10g		
糖	10g		
鹽	5g		
(五) 湯品 黃豆芽煲湯		黃豆芽洗淨，加薑、水熬清湯，起鍋前加調味料。	
黃豆芽	100g		
薑	10g		
鹽	10g		
糖	5g		



老人營養食譜設計內容 編號：10

一、名稱

- (一) 主食名稱：白米飯
- (二) 主菜名稱：金針木耳蒸雞
- (三) 副菜名稱：矮瓜炒碎肉末
- (四) 蔬菜名稱：椒鹽四季豆
- (五) 湯品名稱：薏仁四神湯

二、份數及熱量

類別	份數	蛋白質(g)	油脂(g)	醣類(g)	熱量(Kcal)
主食類	1.2	2.4	0.0	18.0	84.0
豆魚肉蛋類總量	3.2	22.6	2.8	8.0	189.5
魚肉類半成品	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
總蔬菜份量 (一份約半碗)	2.45	2.45	0.0	12.25	61.25
深色蔬菜	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	1	0.0	5.0	0.0	45
合計		27.45	7.8	38.25	379.75

材料	重量	製作方法	
(一) 主食 白米飯		1. 白米洗淨泡水 20 分鐘撈起。 2. 一杯米添加一杯水入電鍋煮熟。	
白米	60g		
(二) 主菜 金針木耳蒸雞		1. 雞肉洗淨，剁塊。 2. 金針、木耳泡水洗淨。 3. 金針、木耳、雞肉、薑和所有調味料拌勻，蒸約 15 分鐘至熟即可。	
雞肉	80g		
金針	10g		
木耳	10g		
薑	5g		
蠔油	5 cc		
鹽	5g		
糖	5g		
太白粉	5g		
香油	5 cc		
(三) 副菜 矮瓜炒碎肉末		1. 茄子切滾筒刀塊，熱油炸熟（軟化）。 2. 起油鍋，蒜末爆香，以豆瓣醬和其他調味料炒香加入茄子，小火燜炒熟，起鍋前加入九層塔即可。	
茄子	100g		
碎肉	20g		
九層塔	10g		
蒜末	10g		
醬油	10 cc		
糖	10g		
豆瓣醬	10g		
(四) 蔬菜		1. 白胡鹽、糖、鹽調製成胡椒鹽。	



椒鹽四季豆		2. 四季豆洗淨滴乾水，切段狀，熱油炸熟撈起，灑胡椒鹽調味即可。	
四季豆	80g		
白胡鹽	5g		
糖	20g		
鹽	10g		
(五) 湯品 薏仁四神湯		1. 薏仁洗淨泡水 2 小時。 2. 豬小腸洗淨。 3. 豬小腸、薏仁清水小火熬煮 2 小時，撈起小腸，切小段，加調味料，最後加米酒即可。	
薏仁	20g		
四神湯	1 包		
豬小腸	30g		
米酒	10 cc		
鹽	10g		
糖	5g		