**114年度社區營養推廣中心「乳品料理」徵稿計畫書**

1. 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**
2. 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。

1. 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。

1. 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」！

1. 主辦單位：臺南市政府衛生局
2. 參加對象：有興趣之民眾皆歡迎參加
3. 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)
4. 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元禮劵及完成後之食譜1本(如同位投

 稿者多件入選，仍以一本食譜為限)。

5.詳細參考資料請參照衛生局網站(https://p.tainan.gov.tw//n62qn)



1. 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 | (O)： |
| 通訊住圵 |  |
| E-mail |  |
| 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 | 120m1 |  |
| 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，泡香菇的水勿丢掉；洋葱洗淨切小丁；紅蘿葡洗净去皮切片；小白菜洗浄切段；傳統豆腐洗淨切成適口大小；草蝦及豬肉片洗浄備用。
2. 將植物油及洋蕙丁爆香後，加入香菇、香菇水、小魚乾、紅蘿萄及白開水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，盛装容器，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温熱飲品或用來入菜，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。 |