

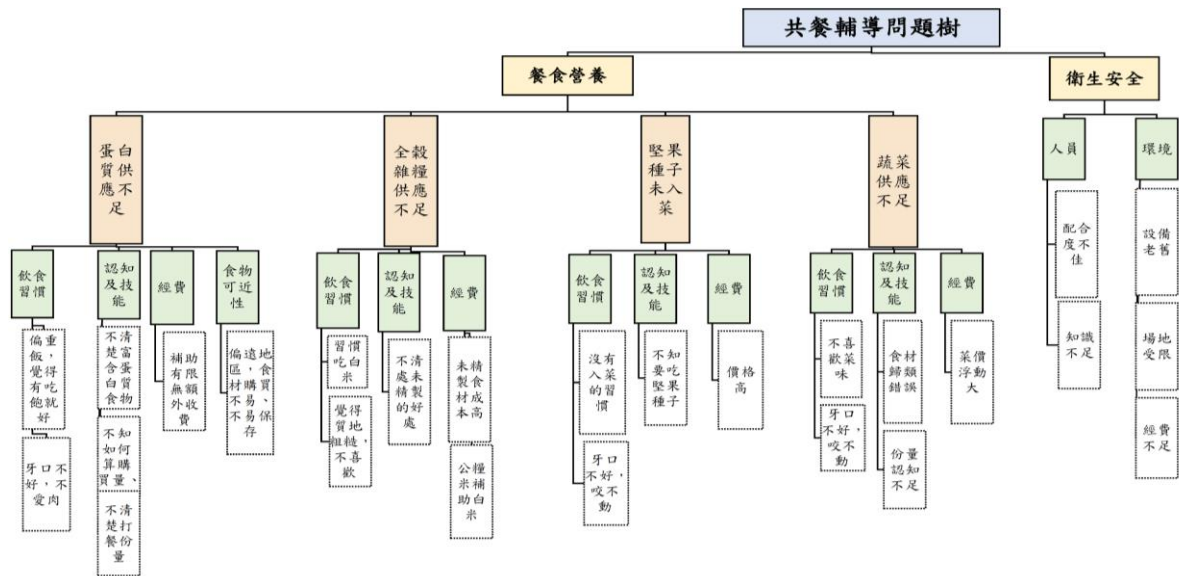
110-111 年整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫

共餐輔導工作模組 1-輔導自行烹煮據點提供足夠蛋白質

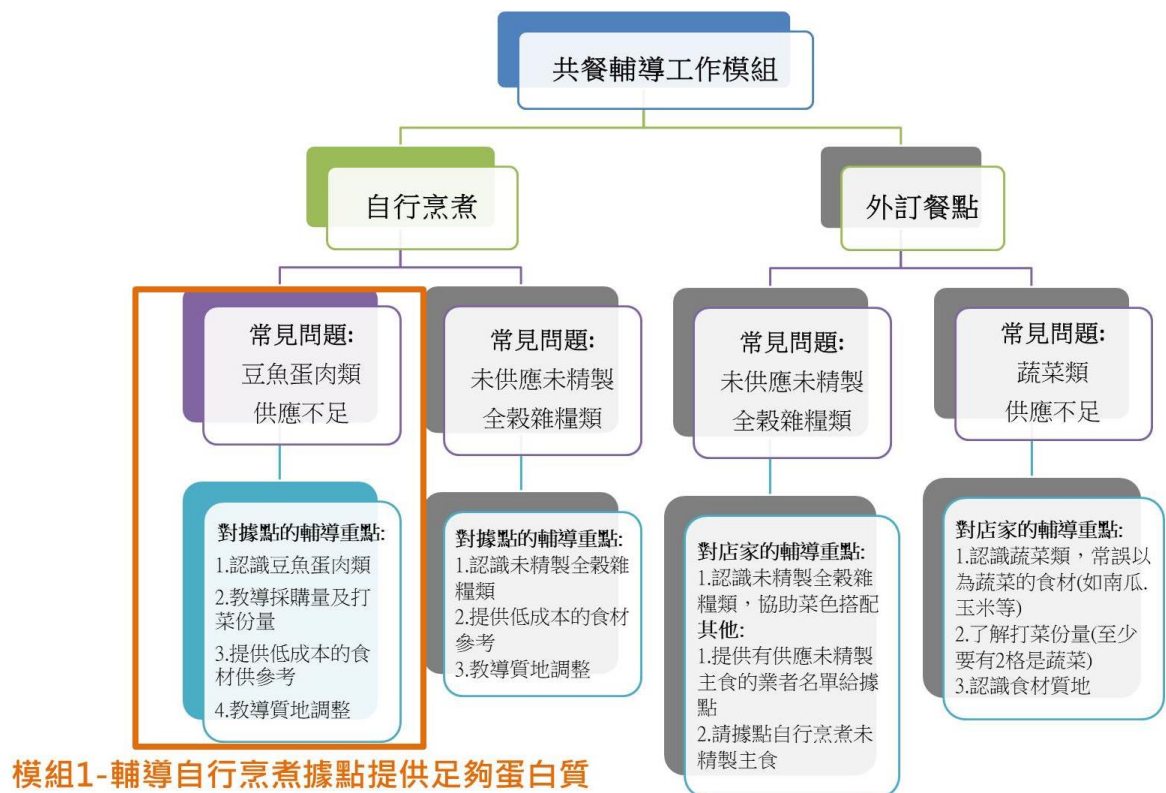
一、 背景說明

依據國民健康署 110 年度補助地方政府辦理「整合性預防及延緩失能計畫」作業須知，請縣市政府運用 109 年發展之 3 種以上不同類型的供餐輔導模式，拓展服務量能。中華民國營養師公會全國聯合會依此設計問卷並藉由分區交流會議，收集各縣市衛生局輔導共餐據點時可能遇到之困難，並建立問題樹（圖一），以發展工作模組，協助各縣市衛生局解決所遇到的問題。

據點供餐類型主要分為自行烹煮及外訂餐點，輔導過程最常見之營養問題（圖二）包括豆魚蛋肉類、全穀雜糧類及蔬菜類供應不足。由於「外訂餐點」供應型態之餐點其問題所涉及的因素較複雜，故經小組會議討論後，決議優先以自行烹煮據點「提供足夠蛋白質」為主題做為共餐輔導首要建立之工作模組，並發展出共餐輔導之實用工具。



圖一、共餐輔導問題樹



圖二、不同供餐類型常見之營養問題及輔導重點

二、模組名稱：共餐輔導工作模組 1-輔導自行烹煮據點提供足夠蛋白質

(一)問題分析

(1) 確認共餐據點是否有提供足夠蛋白質

可藉由觀察供餐情形、訪談、檢視菜單及平常共餐餐點的照片等方式評估據點共餐的豆魚蛋肉類是否每餐有 2 份，若不足 2 份則進一步訪談據點人員（包含據點負責人、餐點規劃者/食材採購者、餐點製備者、打餐者），以了解據點平常供餐情形，包括供餐人數、是否有循環菜單、循環菜單的設計、對於豆魚蛋肉類食材的認知程度、豆魚蛋肉類之採購來源、採購頻率及採購量、打餐份量、是否有菜杓做定量、食物質地與質地調整的相關器具與設備及冰箱食材儲存情形。

(2) 針對蛋白質供應不足的問題找出根本原因

當發現據點有蛋白質供應不足的問題時，與據點相關人員進行訪談後，透過蛋白質供應不足原因分析表（表一）找出供應不足之原因，以提供符合據點需求的解決方案，進而改善共餐餐點蛋白質供應不足之問題。

表一、蛋白質供應不足原因分析表

蛋白質供應不足原因分析表

原因類別	原因	備註
認知與技能	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 含蛋白質食物來源認知不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不清楚豆魚蛋肉類食物來源 <input type="checkbox"/>以為加工品是富含蛋白質的食物 <input type="checkbox"/>飲食迷思，刻意不提供某種食材 ➤ 豆魚蛋肉類採購量不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>缺乏循環菜單 <input type="checkbox"/>不知道如何估算豆魚蛋肉類採購量 <input type="checkbox"/>用餐人數變動大 ➤ 豆魚蛋肉類打菜份量不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>不清楚一人份豆魚蛋肉類的打菜份量 <input type="checkbox"/>擔心量不足，所以打菜量比較少 <input type="checkbox"/>用餐人數變動大 ➤ 豆魚蛋肉類食物質地調整的認知與技巧不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>軟質食物來源的認知不足 <input type="checkbox"/>軟化食物質地的認知與技能不足 <input type="checkbox"/>烹飪技巧不足 	飲食迷思，如痛風者不可以吃豆類、高膽固醇不可以吃蛋黃等
器具與設備	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 食材儲存設備不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>冰箱數量或空間不足 ➤ 食物質地調整的相關器具與設備不足 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>食材處理器具不足 <input type="checkbox"/>烹飪設備不足 ➤ 缺乏打菜定量工具 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>沒有菜杓或相關器具 ➤ 據點沒有提供適當的盛裝容器 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>盛裝容器太小 	食材處理器具，如肉錘、剪刀、食物調理機等；烹飪設備，如電鍋、燜燒鍋、壓力鍋等。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 購買場域的豆魚蛋肉類食材有限 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>地區偏遠 <input type="checkbox"/>不知道據點周邊可運用的資源 	

(二)解決方案

根據原因分析表勾選的蛋白質供應不足的根本原因，提供據

點下列解決方案與模組工具包。

A. 方案 1-認識豆魚蛋肉類食物來源

對應原因：含蛋白質食物來源認知不足

先告訴據點人員富含蛋白質的食物來源包含豆、魚、蛋、肉，其次採買的優先順序為豆類（如豆干、豆包、豆腐、毛豆、素雞等）→魚類與海鮮→蛋類→白肉（如雞肉）→紅肉（如豬肉、牛肉）如圖三。

請據點人員多選用天然新鮮食材，減少使用加工品，如香腸、魚丸、甜不辣、素肉排、麵筋、麵腸、麵輪、百頁豆腐等，以避免攝取過多對身體不利的飽和脂肪酸與添加物。並針對據點人員常見的飲食迷思，修正錯誤的營養觀念，建立正確的營養認知，如教導據點人員痛風者是可以吃豆腐、豆干等豆製品。



圖三、認識豆魚蛋肉類食物

B. 方案 2-計算豆魚蛋肉類食材採購量

對應原因：豆魚蛋肉類採購量不足

告訴據點人員供應足夠量蛋白質理想的菜單設計 1 人份主菜應含有 2 份蛋白質，1 人份主菜的採購量如小方豆干 3 片、大黑豆干 2/3 塊、板豆腐 4 格、濕豆包 1 片、素雞 1 條、毛豆仁 100 克、無刺魚或無骨肉類 2 兩、有次魚或帶骨的肉類 4 兩、雞腿或三節翅 1 支。並根據據點平常的共餐人數教導其計算主菜的採購量（表二）。提醒蛋也是富含蛋白質的食物，但一顆蛋只含有 1 份蛋白質，所以建議設計在副菜的菜單中（如洋蔥炒蛋、番茄炒蛋、蒸蛋等），並提供循環菜單供參考（表三、表四）。

若據點因經費有限無法提供足夠蛋白質，可告訴據點人員豆類、雞里肌、雞胸肉、豬後腿肉及豬瘦絞肉都是價格相對便宜且富含蛋白質的食物喔！

表二、主菜的採購量

食材	1人份採購量	10人份採購量	20人份採購量	30人份採購量
小方豆干	3片 (80克)	30片 (1.4斤)	60片 (2.7斤)	90片 (4斤)
大黑豆干	2/3塊	7塊	14塊	20塊
板豆腐	4格 (160克)	¾板	1.5板	2.5板
濕豆包	1片 (60克)	10片	20片	30片
素雞	1條	10條	20條	30條
毛豆仁	100克	2包(1公斤)	4包(2公斤)	6包(3公斤)
無刺魚	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
有刺魚	4兩	2.5斤	5斤	7.5斤
雞里肌	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
雞胸肉	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
雞腿	1支	10支	20支	30支
三節翅	1支	10支	20支	30支
豬後腿肉	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
豬瘦絞肉	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
里肌肉	2.5兩	1.5斤	3斤	4.5斤
帶骨排骨	4兩	2.5斤	5斤	7.5斤

表三、循環菜單範例(葷食版)

循環菜單範例

	1	2	3	4	5
全穀雜糧類 1 碗 (160 公克/人)	五穀飯	糙米飯	地瓜飯	紫米飯	紅藜飯
主菜 1 支/1 勺 (100 公克/人)	豬肉類： 1. 紅燒里肌肉片 2. 紅燒獅子頭 3. 香菇燒小排 4. 壽喜燒肉 5. 蒜泥白肉	雞肉類： 1. 咖哩雞 2. 香滷棒棒腿 3. 栗子雞 4. 三杯雞 5. 塔香雞片	魚類及海鮮類： 1. 烤鮭魚 2. 清蒸鱈魚 3. 蒲燒鯛魚 4. 烤秋刀魚 5. 糖醋白北魚	豬肉類： 1. 蔥爆肉片 2. 豆豉小排 3. 紅糟肉 4. 梅菜燒肉 5. 當歸腱肉片	雞肉類及魚類： 1. 洋蔥燒雞 2. 椒鹽白帶魚 3. 芝麻烤棒棒腿 4. 味噌魚排 5. 照燒雞
副菜 1 勺 (80 公克/人) (豆魚蛋肉類佔約 1/3，其他佔 2/3)	1. 蕃茄燴豆腐 2. 韭黃炒豆干 3. 豆包炒豆芽 4. 雪菜百頁 5. 涼拌干絲	1. 洋蔥炒蛋 2. 紅蘿蔔炒蛋 3. 蕃茄炒蛋 4. 涼拌毛豆花生 5. 芋頭炒豆干丁	1. 彩椒肉絲 2. 燴玉米雞丁 3. 蒼蠅頭 4. 木須肉絲 5. 香菇炒雞絲	1. 蕃茄炒豆包 2. 芹菜炒豆干 3. 三菇燴豆腐 4. 三色燴毛豆 5. 青椒炒豆干	1. 青蔥洋菇炒蛋 2. 塔香炒蛋 3. 木須炒蛋 4. 小黃瓜玉米粒炒蛋 5. 韭菜炒蛋
綠色蔬菜、其他顏色 蔬菜各 1 勺 (80 公克/勺/人)	當季蔬菜				
湯品 1 碗 (200 毫升/人，湯料 佔約 1/4)	運用全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、堅果種子類、蔬菜類食材搭配煮湯				
水果(拳頭大)	當季水果				

註：以上菜色可依市場採購及節令等變化，自行組合主菜及副菜。

表四、循環菜單範例(素食版)

循環菜單範例(全素版)

	1	2	3	4	5
全穀雜糧類 1 碗 (160 公克/人)	五穀飯	糙米飯	地瓜飯	紫米飯	紅藜飯
主菜 1 尖勺/人 (豆類及其製品供應量參考次頁圖示)	豆干類： 1. 五香大黑豆干 2. 毛豆炒豆干丁 3. 香滷豆干滷蛋 4. 梅干豆干 5. 花生豆干	豆包類： 1. 咖哩豆包 2. 紅燒豆包 3. 香滷豆包 4. 茄汁豆包 5. 香菇豆包	豆腐類： 1. 三杯豆腐 2. 豆瓣豆腐 3. 素麻婆豆腐 4. 蕃茄燴豆腐 5. 香椿毛豆燴豆腐	素雞類： 1. 蕃茄燴素雞 2. 五香素雞 3. 胡麻腰果素雞 4. 塔香素雞 5. 涼拌素雞	其他類： 1. 鮑菇炒干絲 2. 紅燒油豆腐 3. 三杯豆腸 4. 香菇豆腸 5. 鳳梨豆腸
副菜 1 勺 (80 公克/勺/人，豆類及其製品佔約 1/3，其他佔 2/3)	1. 咖哩毛豆玉米筍 2. 毛豆燴腰果 3. 蕃茄豆腐 4. 三菇燴豆腐 5. 蘿蔔麵輪	1. 涼拌干絲 2. 素蟹黃百頁 3. 四季豆炒豆干 4. 香菇花生麵筋 5. 滷杏鮑菇油豆腐	1. 芹菜炒豆干 2. 茄子豆腸 3. 彩椒炒豆干 4. 金菇五絲 5. 滷豆干海帶	1. 黃豆芽炒干絲 2. 梅干百頁 3. 腐皮白菜 4. 銀芽豆包絲 5. 素蒼蠅頭	1. 三色毛豆 2. 糯米椒炒豆干 3. 苦瓜炒豆干 4. 芋頭燒豆干 5. 杏鮑菇滷豆干
綠色蔬菜、其他顏色蔬菜 3-4 道，共 2 勺 (80 公克/勺/人)	當季蔬菜				
湯品 1 碗 (200 毫升/人，湯料佔約 1/4)	運用全穀雜糧類、豆類及其製品、堅果種子類、蔬菜類食材搭配煮湯				
水果(拳頭大)	當季水果				

註：以上菜色可依市場採購及節令等變化，自行組合主菜及副菜。

C. 方案 3-豆魚蛋肉類打菜份量

對應原因：豆魚蛋肉類打菜份量不足

告訴據點人員豆魚蛋肉類主要在我們的主菜及半葷素

副菜中（圖四），建議使用定量工具菜杓打菜，主菜及半葷素副菜各打 1 菜杓（半葷素副菜中的豆魚蛋肉類建議占 1/3 菜杓+蔬菜 2/3 菜杓）即可提供足夠的蛋白質。

提供素食餐點的據點，要提醒豆類食物其含水量差異大，教導 1 人份的豆類食物打菜份量（圖五）。但嫩豆腐 1 人要給到 1 盒其主菜份量才足夠，但長者通常不會一次吃那麼多，所以建議可以放在副菜設計(如番茄豆腐等)。



圖四、主菜及副菜打菜份量

主菜中豆類及其製品圖示(以單一種煮熟的食材2份為例)

大黑豆干	豆干	豆包	板豆腐	嫩豆腐	素雞	三角油豆腐
約市售之 2/3 塊 	約市售 3 塊	約市售 1 片	約市售田字型 1 塊	約市售盒裝豆腐 1 盒	約市售 1 條 	約市售 4 塊
約可切成 7 片					約可切成 9 塊	

圖五、豆類主菜打菜份量

D. 方案 4-豆魚蛋肉類食物質地調整小撇步

對應原因：豆魚蛋肉類食物質地調整的認知與技巧不足

告訴據點人員長者常有裝假牙或缺牙的情形，因此食材質地需要特別處理，並針對據點長者的牙口狀態準備餐點。

豆腐、濕豆包、魚肉、肉片、絞肉、蛋(蒸蛋)都是質地較軟的食材，並教導質地調整小撇步（圖六）：

- ①前處理時可以使用肉錘拍打、逆紋切或將肉品切丁、切絲、切薄。烹煮時可以使用蒸、滷、燉方式，讓食材軟嫩。
- ②可添購壓力鍋、燜燒鍋、電燉鍋、蒸烤箱、電鍋等設備，讓食材軟嫩。
- ③將新鮮鳳梨打成汁，用鳳梨汁來醃製肉品(比例約肉：鳳梨汁=6：1，醃 30 分鐘)，也可軟化肉品，且可增加菜餚風味。



圖六、質地調整小撇步

E. 模組工具包

提供共餐據點模組工具包（圖七），工具包包含定量菜杓、共餐打餐份量單張及海報、循環菜單、豆魚蛋肉愛呷夠單張。



圖七、模組工具包

(1) 追蹤評核

追蹤時使用下列題目評估據點改善情形：

- 豆魚蛋肉類打菜份量？初訪：_____份；追蹤：_____份
- 豆魚蛋肉類質地是否符合長者牙口？ ☐符合 ☐待改善