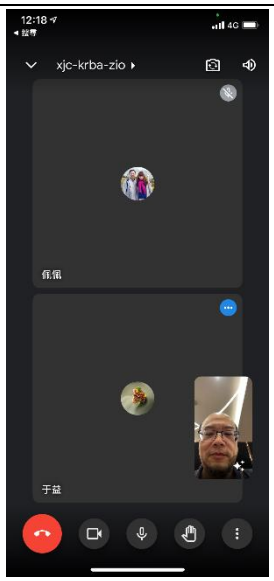
銀髮餐旅樂齡生活計畫-USR 社區銀髮族共餐菜單設計與規劃-專家諮詢(1)

活動時間	110 年 8 月 13 日 (五) 12 時 00 分至 12 時 30 分
活動地點	視訊會議
主持人	蕭漢良 老師
活動內容	● 活動進行方式與內容 透過召開會議的方式，與業界專家-飯店主廚共同討論適合銀髮族食用的菜單設計與開發。 ● 重點與預期助益 透過菜單設計與規畫，能提供給新北市土城區各里銀髮族共餐參考，進而推廣至新北市各區。
活動回饋與成效	● USR 社區銀髮族共餐菜單設計與製作計畫

活動剪影

	
會議討論 (1)	會議討論 (2)

110 年度高教深耕計畫

銀髮餐旅樂齡生活計畫 - 會議紀錄

開會時間：110 年 8 月 13 日　星期五　12：00 ~ 12：30
110 年 8 月 17 日　星期二　10：00 ~ 10：30

開會地點：視訊會議

主 持 人：計畫顧問 蕭漢良老師　　紀錄：夏家偉

出席人員：台北凱達大飯店 戴于益行政主廚，
台北亞都麗緻飯店天香樓 李鎮宇一級廚師
蕭漢良老師，林佩佩老師，張彬益老師，夏家偉

壹、主席致詞

關於本計畫的第二年規劃，其中相關重要的是 USR 社區銀髮族共餐菜單設計與製作計畫，因為特別邀集飯店行政主廚與目前在業界也已有多年實務經驗的廚藝系畢業學生，一同來協助本活動與計畫的執行，由於疫情影響，因此分成兩次的視訊會議進行，第一階段是先將本計畫的概念與想法讓專家知悉，並透過共同的討論來規畫出適合社區銀髮族食用的菜單內容。

相關的資料如下說明，第一次會議主要是讓業師能瞭解本計畫的想法與目的，之後會再進行第二次-菜單設計雛型討論，以及第三次會議-菜單設計與規劃定案，並商討之後的進行方式與時間。

USR 社區銀髮族共餐菜單設計與製作計畫

目的：隨著台灣人口高齡化，於 2018 年即已邁入高齡社會（65 歲以上人口占總人口 14%），2021 年老年人口為 3,957,387 人(16.59%)，預估 2025 年將邁入超高齡社會(占總人口 20%)。對台灣整體發展與各方面的影響，須思考如何因應。

本計畫以在地需求探索為起點，攜手深耕在地土城區頂新里等關懷據點，共同盤點在地需求，在社區共餐除缺乏專業營養評估之外，也希望能透過創新菜單設計與開發，以期提升社區共餐品質，並期許透過銀髮族菜單設計與開發，能提供給新北市土城區各里銀髮族共餐參考，進而推廣至新北市各區。

對象：新北市土城區頂新里參與共餐長者。

場域：新北市頂新里活動中心 (頂欣社區發展協會)

作法與規劃：

1. 目前社區銀髮族共餐菜單與執行說明

1) 每日付費共餐方式(周一至周五中午)

人數：每次約計 30+10(志工)人

菜色：4 道菜(1 主 3 副菜)+1 湯 (疫情期間-不供應湯，讓長者直接外帶)

成本：每次用餐長者需支付 50 元 (成本約計 **2,000 元**，不足里長會補貼，也有單位補助-如米-農糧局，調味料，餐具)

主廚：每次由一位志工主廚負責掌廚，約計有 6-7 位輪替

2) 每月四次大型免費共餐活動(每個月選兩次的星期二和四)

人數：每次約計 60-70 人，需參與餐前體適能等活動(大約 11:00 用餐)

菜色：每次採取大鍋製備 1 主食 (例如香菇芋頭瘦肉粥，炒麵)

成本：成本約計 **3,500-4,000 元**，有申請公部門補助

主廚：每次由 2-3 位志工主廚負責製作，其餘志工製作常態性共餐餐點

2. 菜單設計與製作-執行流程

1) 專家會議/諮詢：

藉由飯店主廚的專業指導，再加上已在業界工作並表現優異的廚藝系畢業學生之共同參與，開發出更具特色與風味的共餐菜單設計。預計召開 3 次的專家會議與諮詢，來進行菜單設計的溝通與討論(須考量長者牙口與營養攝取等因素)，擬定菜單內容與配方表、製作與最後菜單內容修正與確認。

2) 菜餚製作與教學：分成兩階段

教導參與 USR 計畫的種子學生，進而將菜單設計與製作讓社區志工學習。

3) 成果展現：

視疫情影響以決定是否進行社區成果發表。

3. 共餐菜單概念與主軸

-考量以循環式菜單方式設計：主菜與配菜各設計約計 5 天菜色，相互搭配運用。

-考量以主題式菜單方式設計：在地食材為主，考量季節性與主題性來設計。
ex 四季菜單，節慶菜單，素食菜單

-菜單內容需適合銀髮族食用(味道與軟硬度)、考量營養均衡、成本與採購方便性

-特色、風味與菜餚間搭配(配色)

<營養搭配參考資料>

1. 六大類食物均衡攝取，蛋白質攝取更加重要
   -用豆類代替部分動物性蛋白質，如豆腐、豆漿或是堅果類(打碎)。
   -動物性蛋白質可選擇魚或是雞肉、瘦肉。
   -挑選質地較軟蔬菜(如瓜類、嫩葉)，或切得細碎再烹煮，將烹煮時間拉長。
2. 老人普遍缺鈣、鎂。
   -建議多吃蔬果、小魚乾，或者以芝麻、黑豆混製成糊狀食物做為點心攝取。
3. 預防老年性貧血，則需補充蛋白質及鐵質。
   -建議可以食用較滋補的高湯燉品，並添加雞肉、菇類、紅棗、白木耳等優質蛋白質類食物。在取材方便的條件下，也可以添加冬蟲夏草、人蔘等天然草本藥材，增加食物風味及補氣滋養身心。
4. 牙齒不好的老人，可選擇軟質食物。
   -如各式各樣的粥品、五穀雜糧製成較軟質的麵條、煮得軟香的八寶粥、嫩葉類、瓜類、炒蛋、豆腐及軟質水果(如木瓜、香蕉)。