

## 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(2)

活動時間	110 年 8 月 17 日 (二) 10 時 00 分至 10 時 30 分
活動地點	視訊會議
主持人	蕭漢良老師
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 透過召開會議的方式，與業界專家-廚師(畢業生)共同討論適合銀髮族食用的菜單設計與開發。</li> <li>● 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。</li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● USR 社區銀髮族共餐菜單設計與製作計畫</li> </ul>

### 活動剪影

	
會議討論 (1)	會議討論 (2)

## 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)。