

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

活動時間	110 年 11 月 3 日 (三) 10 時 00 分至 12 時 30 分
活動地點	餐旅學院 院辦會議室
主持人	張彬益老師
活動內容	<ul style="list-style-type: none">● 活動進行方式與內容 透過召開會議的方式，與業界專家-戴于益行政主廚共同討論銀髮族食用的菜單，並商討示範、學生學習與社區示範方式、流程和時間。● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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

USR「地方關懷」-銀髮餐旅樂齡生活計畫 會議紀錄

開會時間： 110 年 11 月 3 日 星期三 10:00~11:30

開會地點： 餐旅學院 院辦會議室

主持人： 張彬益、林佩佩老師

紀錄：林佩佩

出席人員： 台北凱達大飯店 戴于益行政主廚，

林佩佩老師，張彬益老師，洪景文老師，種子學生

會議討論內容

本計畫第二年規劃，其中一項比較重要的內容以及計畫就是 USR 社區銀髮族共餐菜單設計與製作計畫，也是社區發展協會努力想要不斷地改變與創新的部分，一方面希望長者能夠吃到具有營養且適合的菜餚，另外一方面也希望透過學校的協助，可以給予創新與改變。接續上次討論戴主廚所開發出來的菜單內容，經過與社區里長接洽，以及菜單內容的了解與討論，進行了食材上的修正與調整，予以定案，並且確認於 11 月下旬前往社區進行示範與菜單製作的時間。

春	
主菜	日式馬鈴薯燉肉
	長輩適合燉食，飽和脂肪酸可減少 30%~50%，膽固醇含量下降
副菜 1	炒牛蒡
	胡蘿蔔素含量高達胡蘿蔔的 150 倍
副菜 2	菠菜豆漿蒸蛋
	植物性蛋白、菠菜養胃、養肝
副菜 3	涼拌四季豆(枸杞、白芝麻)
	調和五臟 利水消腫(枸杞防便秘可明目、白芝麻強健免疫系統、減少發炎)
夏	
主菜	青瓜涼拌雞絲
副菜 1	奶油鮮筍燒
	開胃、促進消化、增強食慾
副菜 2	小魚鹹蛋苦瓜
	補鈣，清熱解毒
副菜 3	梅乾扣冬瓜
	清熱、養胃生津、消暑解毒

秋	
主菜	蓮藕燉軟排
副菜 1	皮蛋拌秋茄
	維生素 P，能維護心血管健康，預防秋冬常見的心血管疾病
副菜 2	兩來菇炒蛋
	低熱量、高纖維，且富含維生素與植物性蛋白質
副菜 3	培根南瓜燒豆腐
	潤肺益氣，化痰排膿，驅蟲解毒，治咳止喘
冬	
主菜	山藥川耳炒雞丁
	改善氣血差引致的手腳冰冷
副菜 1	麻油燒菌菇
	豐富的多醣體，能增強免疫力
副菜 2	扁魚白菜滷
	除煩解渴、利尿通便、清熱解毒
副菜 3	柚香蘿蔔、蝦皮炒蘿蔔
九九重陽	
主菜	北菇栗子燒雞
	重陽吃栗子始自西漢吃栗子糕
副菜 1	百合山藥炒藕片
副菜 2	涼拌紫菜(拌入黑白芝麻、核桃碎，補鈣、抗氧化)
	(含有豐富的碘、鐵及維生素 B12，是養血潤肌的重要營養素)。
副菜 3	秋葵番茄燉蛋
	兼顧營養、蛋白質，秋葵顧胃