

靜宜大學

第 54 期



食品營養簡訊

Newsletter from the Department of Food & Nutrition
Providence University

系主任的話

鍾雲琴 (本系專任特聘教授兼系主任)

親愛的食營人：

不知各位是否跟我有同樣的感覺:這個學期感到莫名其妙就度過了? 期中考後, 疫情突然快速的變化, 有些課程還來不及跟同學說明「如果改為遠距教學 我們將…」教務處突然宣布全面遠距教學, 接著是教職員分流分區上班, 然後是理學院各研究實驗室防疫工作等等, 感覺每天在應付各種新情況的發生中呼嘯而過。進入期末, 開始感到周遭好安靜, 同學交作業的速度變快了, 但營養三的同學開始為是否可以如期參加暑期實習而感到不安…。

食營系新任會長邱宥祺系友本已規劃於 6 月 12 日舉辦系友烘焙活動, 礙於疫情也只能延後。疫情在今天雖趨穩定, 但食營人仍不能團聚, 我祈禱中秋節前可以順利舉辦系友會, 或許系友有機會一起烘焙食營人月餅。

祝福所有食營人平安度過疫情

鍾雲琴

2021.07.01

目錄

系主任的話

食品專欄

專題演講

教學活動

重要系聞

殺菌軟袋包裝食品~實作與教學

王培銘(本系專任副教授)

「殺菌軟袋包裝食品(retort pouch foods)」最早是美國陸軍實驗室的構想，希望能夠取代傳統金屬罐裝的軍糧(太重、也不太好開罐)，讓軍人於野地作戰時更方便攜帶與食用。這項產品的包裝材料是使用軟質材料，由於也要能夠在常溫下保存，因此必須施以與傳統罐頭食品相同的殺菌製程，所以也被稱為「軟罐頭」。

目前軟袋包裝材料已經從鋁箔袋發展到複合材料多層袋，可以有效阻隔氧氣、水氣與光線。與金屬罐相比，殺菌軟袋有輕薄的外形、較高的表面積/體積比，因此熱傳效率較佳，可以縮短加熱時間，有利於提升產品品質與節省能源。另外，殺菌軟袋的重量較輕，產品體積較小，對於產品的運輸與儲存都較為便利。

在台灣市場上，殺菌軟袋包裝食品因包裝設計新穎，開袋容易，即開即食，反而讓民眾比較能接受這一類「罐頭」食品。在產品類型上，以「調理包」的最為常見，例如咖哩雞肉、紅燒牛腩、筍絲叩肉調理包等；其次為即食「餐包」，例如和風鮭魚粥、雞蓉蛋花粥、南瓜濃湯、芋頭甜湯等。

殺菌軟袋包裝食品的殺菌過程最好在維持釜壓高於袋壓的狀況下進行，因此使用水淋式殺菌釜(water spray retort)是較佳的設備選項。系上目前購入一台試驗型水淋式殺菌釜，因此將殺菌軟袋包裝食品實作引入課程之中，除了帶領同學開發創意產品外，也進行產品熱穿透曲線量測，練習如何計算與調整殺菌 F0 值，複習了熱加工技術的內容。



這一年，有 2 項大四同學開發的殺菌軟袋包裝食品參與競賽，並且獲得獎項。分別是「菜尾食光~復刻菜尾湯」，獲得台灣食品科學技術學會舉辦的「2020 年台灣食品創新獎」第三名；「軟食粒~即食調味軟豆」，獲得第七屆杜邦營養與健康兩岸學生創新競賽三等獎。以下介紹同學們開發產品的歷程。

在開發符合「高齡消費族群需求」產品的主題下，帶領同學進行高齡長輩的飲食習慣與飲食記憶訪談。我們發現，在飲食記憶方面，過去容易取得的食材(如野菜~烏甜仔菜)，或是在地特殊食材(如麻薏、破布仔)，與獨特的調理與烹煮方式，常常成為長輩們興致勃勃、欲罷不能的話題。

其中，有長輩提及「菜尾湯」，這是同學們聞所未聞的，甚至覺得不符合食品衛生。但長輩特別提及，講到「菜尾湯」他就會開始流口水，因而引起同學們的注意。因此，同學們決定製作一款「菜尾時光~復刻菜尾湯」即食餐包，期望能復刻「菜尾湯」風味，提供方便食用、營養充足的餐食，也讓這份懷舊回憶陪伴長輩們愉悅的進食。

「菜尾時光~復刻菜尾湯」即食餐包，採用高溫高壓殺菌的「軟袋包裝」形式，可以常溫保存，食用方便，只需隔水加熱或倒出後微波即可食用，搭配一碗白飯就可以解決一餐。由於是設計給長輩吃的餐包，對於較難咀嚼的食材，都處理成適合入口的大小，並使大部分食材質地可以達到碎軟適口的程度。在調味方面，減少了部分油、鹽、醬油的用量，改善古早味口味較重、較油膩的問題。



另外，「水煮帶殼花生」的滋味也是台灣高齡長輩的共同記憶之一。早年，花生盛產的季節，可以發現路邊有不少水煮帶殼花生的攤販，水煮花生的口感軟嫩，質地鬆綿，能夠嘗到花生的鮮甜滋味，但不易保存，常常就是現煮現賣。漸漸地，難得再看到水煮花生攤販，目前市面上的包裝花生即食產品，不論是帶殼或脫殼花生，大多為乾燥產品，強調香脆口感，但質地較硬，已不適合高齡長輩食用。

因此，同學們開發「軟食粒~即食調味軟豆」產品，期望可以重現「水煮帶殼花生」的滋味與回憶。特別選用台灣北港生產的優質花生，採用高溫高壓殺菌的「軟袋包裝」形式，經過高溫高壓烹煮後，花生的口感軟嫩鬆綿，特別適合高齡長輩食用。本項軟袋產品，可以常溫保藏，即拆即食，食用方便。另外，也可以進行不同調味，鹹、甜皆宜，更可以使用其他豆類原料，開發一系列產品。目前已使用花生、鷹嘴豆，開發了滷味、麻辣、藥膳、黑胡椒、伯爵紅茶等口味。



這兩項產品完成試作後，我們再帶領同學到沙鹿社區發展協會，請求發展協會的長輩們協助我們進行產品喜好性調查，以實際了解長輩們在試吃後對這兩項產品的想法與意見。在喜好性調查活動中，長輩們很熱烈的提供建議，並告訴同學不少食材調理與烹煮上的撇步，同學們感到受益良多，也意外的發展了一種銀髮族與年輕人可以互相交流、學習的課程模式。



109 學年度第二學期專題演講

日期	演講者/演講題目
110.03.09	跨出框架，翻轉營養 旺萊山-三合美食品股份有限公司 劉學民營養師(系友)
110.03.19	質地改變飲食、吞嚥困難餐製備 童綜合醫院黃詩茶營養師
110.04.27	校園營養工作經驗傳承 臺中市西屯區大仁國李依蓁營養師兼午餐秘書
110.04.13	老化症候群與營養保健 東海大學林万登老師
110.05.05	肺部疾病+小兒+早產兒腸道營養照護 童綜合醫院營養治療科李沛融主任
110.05.11	團膳工作之經驗分享 胡斯雲營養師
110.05.12	重症營養營養照護 童綜合醫院營養治療科李沛融主任
110.05.15	在地食材衛生管理工作坊 台中市衛生局陳志銘組長與食品衛生安全專家江啟銘老師
110.05.16	產品開發與食品良好衛生作業規範研習 柯文慶教授、謝淑玲教授、王明雄老師
110.05.26	營養師國考歷屆解析 陳思妤老師
110.06.11	商業管灌配方 趙佩君老師
110.06.16	實習說明會 王葦寧老師台中榮總營養師

日期：110.03.09

講者：劉學民營養師

講題：跨出框架，翻轉營養

摘要：營養系學生畢業後常見出路有臨床、團膳、衛管、生技、衛管等相關行業。本講座主題分享營養相關工作職涯規劃的可能方向。透過講師個人職場轉折之經驗，分享生技業界營養師講師的工作內容，與必須具備能力項目。期使學生了解如何在校內盡早培養興趣，並能結合自我興趣探索適合自我的職涯方向等，藉此讓同學能提早思考並規劃未來可能的職場生涯，累積日



後就業所須具備之能力，成為新創就業達人。

日期：110.03.19

講者：童綜合醫院黃詩茶營養師

講題：質地改變飲食、吞嚥困難餐製備

摘要：介紹吞嚥困難四階段及飲食原則、流質飲食及天然攪打飲食原則等。實驗課程中分組製作不同質地的什錦湯麵、鹹粥、豆漿、火龍果汁、杏仁茶、南瓜濃湯、板豆腐、紅蘿蔔等食物，讓學生經由實作中學習到如何設計與製作質地改變飲食的菜單。課程討論後讓學生試吃不同質地飲食，使學生能親自感受同一食物不同質地製作之口味及口感，加深學生對質地改變飲食之印象。



日期：110.04.13

講者：東海大學林万登老師

講題：老化症候群與營養保健

摘要：邀請專家學者與會演講，期望透過演講分享研究經驗及實務應用之發展，代謝症候群是目前現代常見的文明病，若腹部肥胖、血壓上升、高密度脂蛋白膽固醇過低、空腹血糖值上升及三酸甘油酯上升，上述危險因子中包含3項以上者，即為代謝症候群。根據衛福部調查顯示，國人三高之盛行率中，比例最高的是高血壓，其次則是高血糖及高血脂，罹患三高的人數會隨著年齡增加而上升。其中我國成人過重及肥胖盛行率也較多數亞洲國家高，而肥胖會造成許多慢性疾病(如，糖尿病、肌少症、高膽固醇血症及脂肪肝等)，也會加速老化的進程。老化主要是生理功能隨著年紀增加而下降，因此如何成功延緩老化為大家關注的議題之一。研究指出，若飲食均衡、適當運動及減重對於抗老化有顯著之效果。其中也有越來越多學者進行基因逆轉、修復，或是運用天然食物萃取成分來進行抗老化相關研究，亦有助於未來開發相關營養機能保健食品。



日期：110.04.27

講者：李依蓁營養師

講題：校園營養工作經驗傳承

摘要：本活動邀請臺中市西屯區大仁國小李依蓁營養師兼午餐秘書，與同學分享營養相關工作職涯規劃的可能方向；分享校園營養師工作內容，與必須具備能力項目，提醒同學預做準備，以利面對未來的職涯生活。



日期：110.05.05

講者：童綜合醫療社團法人童綜合醫院李沛融主任

講題：肺部疾病+小兒+早產兒腸道營養照護

摘要：透過課程結合業師教學,讓同學能更加瞭解未來在醫院的臨床運用,此次分享主要

針對肺部和小兒、早產兒做營養照護詳細解說和個案討論,在課本上學習完相關知識後,透過業師的臨床經驗,幫助同學可以學以致用並且加深印象,不管是面對將來的實習還是國考甚至工作等都會有很大的幫助,課程中著重 NCP(Nutrition Care Process)營養照護流程,藉由分析臨床實際案例協助同學將所學理論應用在臨床實際病例中,由資深臨床營養師(童綜合醫療社團法人童綜合醫院營養治療科李沛融技術主任)親自教導,讓同學們能更加清楚未來在醫院所可能會面臨到的問題,同時也能激發同學們的學習力。協助同學針對肺部相關問題的營養照護、小兒營養照護和早產兒常見的腸道問題做更深入了解,透過業師的引導教學,使同學們更能清楚完整的撰寫個案報告,並給予病患更好的營養照護。



日期：110.05.11

講者：胡斯雲營養師

講題：團膳工作之經驗分享

摘要：胡營養師描述自己的工作內容及介紹工作環境，並以管理者的角度解釋老闆會看員工的哪些面向，進而讓同學了解到對自我應有所要求並該提昇，而非單單因擁有營養師資格而自滿。不是只單純做自己份內的工作，更要想著能如何帶給公司收益，且把工作當自己的事業來經營，創造自己的價值，才能讓公司重視自己，並也讓自我能更多元發展。鼓勵學弟妹勇於突破自我，除了努力考上營養師，更可以以管理階層為目標，增加成就感，便能維持對工作的熱忱，享受工作並樂在其中。



日期：110.05.12

講者：童綜合醫療社團法人童綜合醫院李沛融主任

講題：重症營養營養照護

摘要：透過課程結合業師教學，讓同學能更加瞭解未來在醫院的臨床運用，此次分享主要針對重症患者做營養照護詳細解說和個案討論，在課本上學習完相關知識後，透過業師的臨床經驗，幫助同學可以學以致用並且加深印象，不管是面對將來的實習還是國考甚至工作等都會有很大的幫助，課程中著重 NCP(Nutrition Care Prcocess)營養照護流程，藉由分析臨床實際案例協助同學將所學理論應用在臨床實際病例中，由資深臨床營養師(童綜合醫療社團法人童綜合醫院營養治療科李沛融技術主任)親自教導，讓同學們能更加清楚未來在醫院所可能會面臨到的問題，同時也能激發同學們的學習力。協助同學針對重症營養相關問題做更深入了解，透過業師的引導教學，使同學們更能清楚完整的撰寫個案報告，並給予病患更好的營養照護、訂定營養需求和目標設定、使用配方選擇與應用等等，透過本次課程我們可以瞭解到選擇腸道營養絕對優先於選擇靜脈營養(尤其是如果病患還可進食)，對個別病人的專業判斷永遠優於臨床準則的建議，同時業師在教過程中搭配近年來重症營養的歷屆國考考古題，直接讓同學可以知道自己的學習成效如何。

日期：110.05.15

講者：台中市衛生局陳志銘組長與食品衛生安全專家江啟銘老師

講題：在地食材衛生管理工作坊

摘要：認識在地食材之生產履歷與衛生管理現況、食品衛生安全法規與制度、學習衛生管理標準作業程序。食品衛生安全為近年來社會與國家之重要議題之一，對於在地食材之生產認識、加工應用與倉貯行銷過程中，食品衛生安全觀念之導入成為人才培育中不可或缺之一環。在地食材之生產履歷與衛生管理現況、食品衛生安全法規與制度、學習衛生管理標準作業程序。此次工作坊邀請台中市衛生局陳志銘組長與食品衛生安全專家江啟銘老師，進行在地食材之認識，介紹生產履歷制度與 OR code 以及農委會與衛福部之生產管理與輔導現況、連結有機農產、追蹤追溯制度與食品衛生安全法規與制度之食材由農產到餐桌之衛生安全管理制度、熟悉學習衛生管理標準作業程序。期待藉由工作坊的辦理，在地產業、專業講師與衛生管理單位之分享與深入解析，學習得在地食材之生產履歷與衛生管理現況、食品衛生安全法規與制度、學習衛生管理標準作業程序。，提升食營系學生對於在地食材衛生管理之能力。



日期：110.05.16

講者：柯文慶教授、謝淑玲教授、王明雄老師

講題：產品開發與食品良好衛生作業規範研習

摘要：認識產品開發之食品良好衛生作業、了解生產製程與品質管制程序、瞭解倉貯、運輸、檢驗、客訴與成品回收實務。食品衛生安全為近年來社會與國家之重要議題之一，對於在地食材之生產認識、加工應用與倉貯行銷過程中，食品衛生安全觀念之導入成為人才培育中不可或缺之一環。在地食材之生產履歷與衛生管理現況、食品衛生安全法規與制度、學習衛生管理標準作業程序。此次工作坊邀請在地食材開發製程衛生管理專家柯文慶老師、倉貯、運送、客訴等專業專家謝淑玲老師以及食品中毒防治專家王明雄老師，進行在地食材之產品開發之食品良好衛生作業、了解生產製程與品質管制程序、瞭解倉貯、運輸、檢驗、客訴與成品回收與食品中毒防治實務。在地食材開發、加工、倉貯、運送之管理實務。期待藉由研習營的辦理，在地食材開發與衛生管理專家之分享與深入解析，學習得產品開發之食品良好衛生作業、了解生產製程與品質管制程序、瞭解倉貯、運輸、檢驗、客訴與成品回收實務，提升食營系學生對於在地食材衛生管理之能力。



學習得產品開發之食品良好衛生作業、了解生產製程與品質管制程序、瞭解倉貯、運輸、檢驗、客訴與成品回收實務，提升食營系學生對於在地食材衛生管理之能力。



日期：110.05.11

講題：關節老化進行式

摘要：退化性關節炎是人類關節疾病中常見的一種，其進展為漸進性，與年齡老化有直接的關聯，因此罹患族群通常為銀髮族，主要病變的地方是關節軟骨，是因老化使得身體不能再生產足夠的膠原蛋白、蛋白多醣維持軟骨結構，當彈性減少，關節軟骨的磨損便無法避免。由 X 光照射後會看到關節腔變窄以及骨刺的產生，患者的症狀常被隨疼痛、僵硬、腫大和變形，甚至是在關節活動時出現不正常的磨擦聲響。

市售常見維持關節健康的銀髮族保健食品為葡萄糖胺，其能刺激軟骨細胞產生更多膠原蛋白和蛋白多醣，使高齡者關節軟骨促進新陳代謝，有助於防止軟骨磨損，達到修護損傷的軟骨之作用，因此補充足夠的葡萄糖胺對於膝蓋之保護是有效之保健食品。除了飲食之外，運動對於預防退化性關節炎也很重要。一直以來，人們認為運動過量會造成關節磨損，導致骨關節炎而反對運動，但是隨著醫療逐漸進步，研究顯示，即使是較強烈的運動(如：大重量的阻力運動)，只要姿勢正確，也不會造成關節炎的發生。因為運動會增加軟骨中關節滑液的進出，加強關節周圍肌肉、肌腱和韌帶的結構，而幫助關節承受重量，因此運動亦有助於延緩退化性關節炎的發生。綜合上述，老年人應適時補充葡萄糖胺、規律運動能夠有效預防退化性關節炎，更能夠延長健康壽命，使其健康老化。

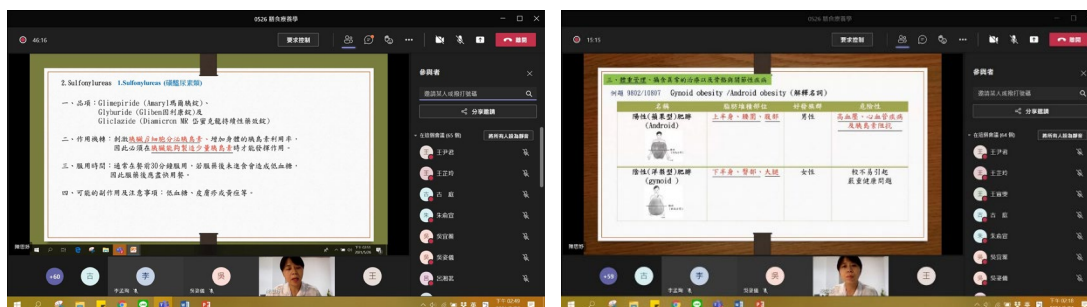
日期：110.05.26

講者：陳思妤老師

講題：營養師國考歷屆解析

摘要：此教學注重理論與實務併用，當中藉由解析國考題，帶入許多補充知識，藉由老師詳細的解說，讓同學們除了獲得考題的解題思路，同時老師也衍生許多課本沒有教導的部分，在聽完陳思妤老師的解說後，相信同學們未來不管是在醫院實習或是準備國家

考試都會有亮眼的表現。以分析臨床實際案例(主要是國考題)，協助同學將所學理論應用在國家考試中，在陳思好老師的引導下，同學們更能清楚完整的撰寫個案報告並更加清楚未來在國家考試上如何解題，並給予病患更好的營養照護。



日期：110.06.11

講者：趙佩君 老師

講題：商業管灌配方

摘要：透過課程結合業師教學,教導管灌食品在各疾病是如何運用在病患中等相關知識,在課本上學習完相關知識後,透過老師的教導,幫助同學可以學以致用並且加深印象,不管是面對將來的實習還是國考甚至工作等都會有很大的幫助,由資深教師兼臨床營養師-中山醫學大學趙佩君老師親自教導，讓同學們能更加清楚管灌食品配方在各種疾病下出現的運用原理,同時也能激發同學們的學習力。

中山醫學大學 Cheng Shan Medical University 誠·愛·精·勤

纖維(Fiber)

★作用

- 不論可溶或不溶性纖維，未消化的纖維在大腸中會被細菌分解產生**短鏈脂肪酸(short chain fatty acid, SCFA)**，提供大腸局部細胞能量，並促進腸黏膜吸收水份鈉，減少腹瀉嚴重度。
- 纖維有**防止細菌轉位**的作用，作用以不溶性大纖維優於水溶性如果膠類的纖維。
- 纖維也有刺激短腸症的小腸表面積增生、雙醣酵素增加的作用

細菌轉位→sepsis

中山醫學大學 Cheng Shan Medical University 誠·愛·精·勤

脂肪(Fat)

- 來源：
 - 植物油(如玉米油、芥花油(canola oil)、大豆油、紅花籽油(safflower oil)、動物油(如牛油、奶油)、**魚油、中鏈三酸甘油酯**。
- 必須脂肪酸：
 - 亞麻油酸(Linoleic acid)(ω -6)的建議攝取量應佔總熱量的2-4%。在一般植物油中,含量都極豐富。
 - 亞亞麻油酸(Linolenic acid)(ω -3)在大豆油中佔7%，在芥花油中佔9%。

中山醫學大學 Cheng Shan Medical University 誠·愛·精·勤

課程大綱

- 腸道營養配方中營養素的特性
- 配方的種類與建議使用對象

中山醫學大學 Cheng Shan Medical University 誠·愛·精·勤

Energy

The 3 Macronutrients Explained: Carbohydrates, Fats & Protein

Carbohydrates:

- Are Your Body's Preferred Source Of Energy
- Are A Brilliant Source Of Vitamins, Minerals & Dietary Fibre

Dietary Fats:

- Boost Your Blood
- Boost Your Skin
- Boost Your Vital Organs

Protein:

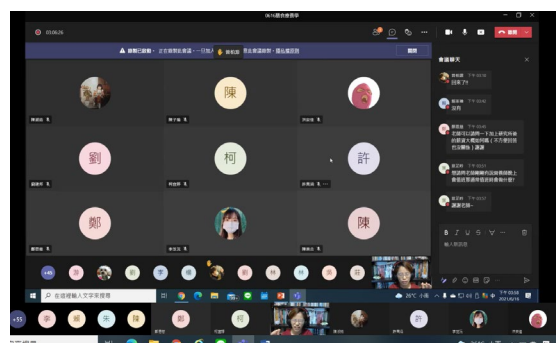
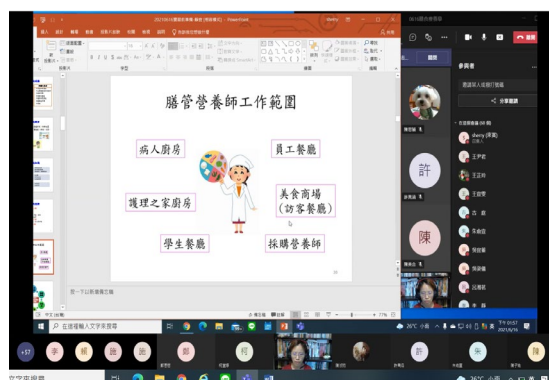
- Builds, Maintains & Repairs Your Body's Cells
- Regulates Important Bodily Processes

日期：110.06.16

講者：臺中榮民總醫院王葦寧營養師

講題：實習說明會

摘要：課程結合業師教學，透過台中榮總資深營養師王葦寧營養師來為學生們親自教導，藉由此課程幫助學生為爾後至醫院實習前先做準備，主要告知學生未來實習可能會遇到的問題，並且透過和學生線上問與答的方式，立即解決當下學生的疑惑同時激發學生的學習力，在營養師分享完自身臨床經驗後，學生可以再面對實習、國考、未來工作上能加深印象、學以致用而表現更加游刃有餘。協助同學針對近期醫院實習做更加深入的了解，由資深營養師王葦寧營養師講解未來在醫院可能需要面臨的問題、須提前準備的注意事項，同時也分享自身經驗(包含個人國考準備)，讓同學們在面對實習和國考能更加從容不迫，甚至未來就業方向選擇時能較不容易迷惘。



109 學年度第二學期教學活動

時間	活動名稱
110.03.26	銀色向日葵-清水長青快樂學堂-3月春分
110.04.09	食育營地工作坊-食健繪本設計工作坊
110.04.16	
110.04.11	嬰幼兒營養與照護社區保母工坊
110.04.23	銀色向日葵-清水長青快樂學堂-4月穀雨
110.04.29	
110.05.06	食育營地-向日葵種子隊幼兒衛教-尚恩幼兒園、新欣園幼兒園、文森幼
110.05.13	兒園
110.05.14	

活動名稱：銀色向日葵-清水長青快樂學堂-3月春分

時 間：110年03月26日

內容摘要：透過三好一巧和我的餐盤，培養長者健康均衡飲食的觀念，解決社區長者營養需求常見問題，且藉由聊天過程了解在地文史。於03月22日活動出對前與成員進行流程說明及分配工作。出隊當天在活動開始前先向長者進行自我介紹，接著透過圖片說明三好一巧和我的餐盤，讓長者建立每天「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」及「吃的巧」；飲食少糖、少油、少鹽，並多補充高鈣、優質蛋白質的健康均衡飲食觀念，以及認識我的餐盤；然後播放我的餐盤暖身操用簡單的動作與容易記憶的音樂，加深長者們對前半段衛教的印象，並活動筋骨；最後針對節氣的特別習俗、特色料理故事和長者進行討論，讓參與活動的人員通過和長者聊天的方式與長者熟悉起來，藉此讓長者分享他們的生活經驗，如：端午節時會準備何種料理等，紀錄他們的在地文史。



活動名稱：食育營地工作坊-食健繪本設計工作坊

時 間：110 年 04 月 09 日、110 年 04 月 16 日

內容摘要：連結在地文化與營養，以做中學的概念，將自我專業知識的應用與認知融入繪本當中，引導同學跳脫形式學習，整合知識，認識並且解決問題，任何問題導向、探究或統整教學等，並擴展生活範疇。於 04 月 09 日進行第一次繪本設計工坊上課，向同學說明繪本種類、設計繪本的前置作業、設計過程的考量等。讓同學以在地文化和營養，為主題設計繪本，並描繪出分鏡圖。接著於 04 月 16 日將上一堂課設計的繪本大綱製作出成品。通過這一系列的課程讓同學思考，如何將專業知識以簡單易懂的方式傳達給大眾，不只可以用敘述的方式，還可用繪本或者單張來表達。



活動名稱：嬰幼兒營養與照護社區保母工坊

時 間：110 年 04 月 11 日

內容摘要：本次活動的主題為嬰幼兒營養照護，為了提供爸媽、保母或嬰幼兒照顧者等對象正確的嬰幼兒照護知識，因此舉辦本次活動。活動當天於活動開始前後需請參與的人填寫前後測學習單，目的是評估本活動內容是否適切，以及參與人的學習成效。學習單填寫完畢以後正式開始上課，課程大致可分為幾個單元，分別是：身體組成與成長所需營養、嬰幼兒成長與反射、消化排泄、生長評估與指標、營養與缺乏症狀、副食品等；另外在過程中也以簡單的問答及操作，來檢視參與人對於課程內容是否有疑問。



活動名稱：銀色向日葵-清水長青快樂學堂-4 月穀雨

時 間：110 年 04 月 23 日

內容摘要：本次活動結合節氣-穀雨，想向長者介紹清水在地食材的營養，所以以

「米」為主題進行了本次活動。米大部分都是煮成飯或粥，希望活動內容除了可以結合米食，還能有創新的想法，因此選擇製作米布丁。在活動前先購買製作米布丁需要的食材，如：米、南瓜、菠菜和甜菜根，然後活動當天示範組先說明並將米進行前製備，接著讓長者們操作，將打成液體的南瓜、菠菜和甜菜根，當作天然色素加入米糊當中，使製作出來的米布丁色彩鮮艷。接著需等待 20 分鐘，使米布丁凝固，同學們帶領長者玩米食卡牌的遊戲-抽鬼牌，通過此遊戲讓長者回憶起有關米記憶，並與聊天紀錄在地文史，收集畹地米食之相關資料。最後讓長者裝飾自己的米布丁，與成品拍照。



活動名稱：食育營地-向日葵種子隊-幼兒園服務

時間：110 年 04 月 29 日、5 月 6 日、5 月 13 日、5 月 14 日

地點：尚恩幼兒園、新欣園幼兒園、文森幼兒園

內容摘要：根據 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查，幼兒於乳品類食物的攝取份數未能達國民飲食指南建議攝取量 1.5 份，以及配合衛福部傳染病與防疫專題，腸病毒為第三類法定傳染病，因此活動主要目標為預防疾病和飲食營養。藉由有獎徵答、製作牛奶小方塊、衛教小單張以及疊疊樂的教具，讓幼兒了解奶類食物的重要性以及鈣質的功能，另外也透過衛教小單張，提升照顧者對飲食健康的認知與營養知識，促進親子關係。最後本活動結合了生理學，使同學在進行活動時，也能夠與在地深耕課程進行連結。





1. 恭賀！周淑姿特聘教授榮獲院教學優良獎、吳志忠副教授榮獲系教學優良獎，詹恭巨教授榮獲院級績優導師。
2. 恭賀！本系榮獲 110 學年度講座、終身特聘、特聘教授及蓋夏獎、績優教師獲選名單：講座教授→王銘富教授；終身特聘教授→張永和教授、周淑姿教授、詹吟菁教授；特聘教授→鍾雲琴教授；績優教師研究類→林國維教授、吳志忠副教授。
3. 110 學年度學、碩士一貫生甄選錄取名單：蔡瑩蓉、丁琪滢、林品妤、姚晴方、鐘梓豪、賴家禎、許喬涵、侯曉晴、王芷玲。
4. 畢業生考取 110 學年度研究所

姓名	校系名稱
李思錡	靜宜大學食品營養學系碩士班(食品與生物技術組) 正取
陳怡蓁	靜宜大學食品營養學系碩士班(食品與生物技術組) 正取
劉家佑	靜宜大學食品營養學系碩士班(食品與生物技術組) 正取
王尹君	靜宜大學食品營養學系碩士班(營養與保健組) 正取
邱怡歡	靜宜大學食品營養學系碩士班(營養與保健組) 正取
朱奕蓁	靜宜大學食品營養學系碩士班(營養與保健組) 正取
莊淞洋	靜宜大學食品營養學系碩士班(營養與保健組) 正取
謝家蓁	靜宜大學食品營養學系碩士班(食品與生物技術組) 正取
吳洛婷	靜宜大學食品營養學系碩士班(食品與生物技術組) 正取 東海大學 食品科學系 正取
湯家綾	國立海洋大學 食品安全與風險管理研究所(正取)
黃錦軒 (僑生)	靜宜大學 食品營養研究所(正取)
胡佩君	國立台灣師範大學 營養科學碩士學位學程(備取) 國立中興大學 食品暨應用生物科技學系碩士班(備取)
陳蔓婷 (陸生)	英國倫敦大學學院-Clinial and Public Health Nutrition program (正取) 英國倫敦國王學院- Nutrition program (正取) 英國愛丁堡大學-Helath Policy program (正取) 荷蘭瓦格寧根大學- Nutrition and Health program (正取) 中國香港大學-Public Health program (正取)
李品辰	國立中正大學 生物醫學科學系分子生物所 正取 國防醫學院 生物化學所 正取 國立中央大學 生命科學系生物醫學組 備取 國立中興大學 生物化學所 備取 國立中山大學 生物科學系碩士班 備取 國立臺灣海洋大學 食品科學系生物科技所 備取 國立臺北科技大學 化學工程與生物科技系生化與生醫工程碩士班 備取
黃美臻	國立陽明交通大學 食品安全及健康風險評估研究所 正取 國立成功大學 生物科技與產業科學系 正取 國立中興大學 食品安全研究所 備取

5. 本學期販賣霜淇淋自 110/3/4 起至 110/5/13 止，霜淇淋口味除基本香草、巧克力外，另有花生、咖啡牛乳霜淇淋。
6. 本系營養教育推廣室提供均衡飲食諮詢，服務時間為 110/03/22-110/05/12，服務人次約 80 人，每週一、三 12:00-13:00，地點於格倫樓 113（營養教育推廣



室)。

7. 本系為勞動部勞動力發展署技能檢定中心技術士技能檢定「食品檢驗分析」職類乙級術科測試場地。110/7/5 ~7/8 進行 110 年第一梯次全國技能檢定食品檢驗技能檢定職類乙級證照試場工作。共舉辦 4 場次，考生 48 位。
8. 110/5/4「輕食料理創意競賽」推動養生概念飲食，善用天然蔬果，結合各種穀類及堅果發揮創意，讓美饌更添健康與營養，發揮創意設計 10~15 人份之輕食養生概念飲食一道，每人份成本不得高於 25 元、熱量<300 大卡，美味健康又營養的料理，供健康輕食製作的參考，創意產品包括有：鷹營美代子、繽紛南蔬雞、大珠小珠落玉盤、薯於泥的小太陽、宛在水中坵、陸食壹塔、好吃鼠南瓜盅炒飯、香焗馬鈴薯與蛋他媽等。競賽結果：第一名—「薯於泥的小太陽」、第二名—「宛在水中坵」、第三名—「香焗馬鈴薯與蛋他媽」。



9. 本系營養組畢業生錄取 109 年第二次營養師考試，錄取系友名單：呂佳穎(10906 畢)、毛語葳(10906 畢)、魏毓映(10906 畢)、李玟靜(10906 畢)、周子芸(10906 畢)、楊子芸(10906 畢)、葉姿秀(10906 畢)、林宥薰(106 碩畢)、許韶倚(10806 畢)、譚至元 (10806 畢)、王佳茵(10806 畢)。110 年第一次營養師考試錄取系



友，錄取系友名單：施怡妉(10906 畢)、吳佳軒(10906 畢)、盧昱錡(10906 畢)、陳韻蓮(10906 畢)、林裕豐(108 碩畢)、呂姿慧(10906 碩畢)。

10. 109 年第一次食品技師考試，錄取系友名單：李懿芯(10806 畢營養組)、洪熾翔(10806 畢營養組)、王妍筑(10906 食品組畢)、程世瑩(10906 食品組畢)。109 年第二次食品技師考試錄取系友：楊乃瑄(10906 食品組畢)、盧宜暄(10906 食品組畢)、吳孟庭(10906 食品組畢)、周芷玉(10906 食品組畢)。
11. 109 學年度第二學期本系學生參與校外實習修習企業實習(9 學分)課程 11 位同學。

課程名稱：企業實習(9 學分)	
實習機構名稱	人數
1. 台美檢驗科技股份有限公司	1
2. 宏全國際股份有限公司	1
3. 財團法人食品工業發展研究所	2
4. 統一企業股份有限公司	4
5. 葡萄王生物科技研究所	3

12. 109 學年度第二學期學生參與本系營養實習(合計 6 學分)課程共 57 位同學。

課程名稱：營養實習-膳食管理(2 學分)、營養實習-臨床營養(3 學分)、營養實習社區營養(1 學分)		
實習機構名稱	109 年暑期人數	110 年寒假人數
1. 大千綜合醫院	1	0
2. 大里仁愛醫院	1	0
3. 中國醫藥大學附設醫院	2	0
4. 中國醫藥大學附設醫院北港分院	1	0
5. 台大醫學院附設醫院新竹分院	1	0
6. 台中榮民總醫院嘉義分院	1	0
7. 台北榮民總醫院	1	0
8. 台南奇美醫院	1	0
9. 台南新樓醫院	1	0
10. 弘光科大附設老人醫院	3	3
11. 光田綜合醫院	1	4
12. 成功大學醫學院附設醫院	1	0
13. 佛教慈濟醫院台中分院	1	0
14. 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院	1	0
15. 長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院	1	0
16. 寶建醫院	2	0



課程名稱：營養實習-膳食管理(2學分)、營養實習-臨床營養(3學分)、營養實習社區營養(1學分)

實習機構名稱	109 年暑期人數	110 年寒假人數
17. 員生醫院	1	0
18. 員榮醫院	2	0
19. 高雄市立民生醫院	1	0
20. 高雄市立聯合醫院	1	0
21. 高雄榮民總醫院	1	0
22. 高雄榮民總醫院屏東分院	0	2
23. 高雄醫學院附設中和醫院	1	0
24. 國立陽明大學附設醫院	1	0
25. 國立臺灣大學醫學院附設醫院	2	1
26. 國軍桃園總醫院	1	0
27. 童綜合醫院	1	0
28. 新樓醫院麻豆分院	1	0
29. 義守大學附設義大醫院	1	0
30. 嘉義天主教聖馬爾定醫院	1	0
31. 嘉義陽明醫院	1	0
32. 彰化基督教醫院	1	0
33. 臺大醫學院附設醫院雲林分院	1	0
34. 臺中榮民總醫院	2	0
35. 臺中榮民總醫院埔里分院	0	1
36. 臺北醫學大學附設醫院	1	0
37. 衛生福利部台南醫院	1	0
38. 衛生福利部苗栗醫院	1	0
39. 衛生福利部豐原醫院	1	0
40. 衛生福利部雙和醫院	1	0
41. 衛生福利部台北醫院	1	0
合計	46	11

13. 109 學年度系友獎學金每位同學榮獲 2500 元錄取名單：食品四廖湘文、營養四黃錦軒、食品三鄭和欣、營養三鐘梓豪、食品二張楷樺。
14. 本學期一位同學申請食營系急難救助金審核通過後發給 2 萬元。