



靜宜大學食品營養學系

食品營養簡訊

中華民國九十一年十二月二十日
發行單位：靜宜大學食品營養學系

地址：台中縣沙鹿鎮中棲路200號
電話：(04)26328001-5031~5034

系主任的話

賴麗旭 (本系專任教授兼主任)

各位系友及愛護本系的朋友，又即將邁入嶄新的一年，特別藉此祝大家心想事成，新年快樂！這學期系裡有許多值得慶賀的事，包括張珍田老師榮獲食科學會頒發食品學術研究榮譽獎，鍾雲琴老師榮升副教授，使得本系專任師資成為教授十人、副教授六人、助理教授及講師各一人，陣容更加堅強。大家期盼的食品營養學系實習大樓新建工程已於91年12月27日舉行上樑祈福儀式，完工更是指日可待。另外，本系也更積極的拓展了與校外的合作計劃，承辦了教育部、衛生署主辦之「推動健康餐盒宣導計劃」共四梯次，中華民國啟智協會主辦之「食品營養暨飲食衛生管理初級班」，以及中華民國食科學會及GMP協會所主辦之「食品創新獎」等活動，不僅增進了本系的聲望，也更有利同學未來就業及發展。在這充實忙碌的日子裡，仍要提醒大家，我們所敬重的楊勝欽老師仍躺在病床上，家中子女仍在求學階段，這龐大的醫療費及教育費負擔皆落在楊師母的身上，十分期盼各位系友、朋友們能伸出援手，共同參與為楊老師所成立的教育基金，您的幫助將減輕楊老師家中的負擔，再次感謝您！

往後系上的成長進步，仍需各位系友、朋友們的支持、鼓勵及參與，在此亦誠摯的邀請您撥空填寫系友回函，以利系友網之聯繫。

敬祝

平安順利

靜宜大學食品營養學系系主任

賴麗旭

TAIWAN

R.O.C.

POSTAGE PAID

LICENCE NO., C4645

國內郵資已付
台灣中區郵政管理局
靜宜大學郵局

許 可 證
中台 字第4645號

雜 誌

中華郵政中台字第1593號
執照登記為雜誌交寄



INDEX 目錄

系主任的話

營養專欄

食品專欄

系友專欄—時縈

演講摘要

重要系聞

學會動態

系友回函





烏龍茶讓您體內卡路里零負擔

王銘富(本系專任教授)



茶在我國最初僅作為藥材之使用，至西漢初期逐漸普及為飲料，直到宋代飲茶風氣才大為盛行，茶中含有多種保健及機能性成分，自古以來即被中國人視為溫和的保健飲料而廣受喜愛，成為中國人的國飲。

神農本草經記載，茶能安神、養氣等。從唐代開始到清代，有記載對茶效之書物，就有92件之多，且這些書所描述的效用，是千年以上通過許多人經驗所傳承下來的寶貴記載。但有關其效用之研究歷史還是很淺，以科學的實証研究並不多，目前研究大部份朝抗氧化、降低血脂質、抗癌作用等方面作探討。而本研究室最近對烏龍茶作相關的研究，除了探討烏龍茶之延緩衰老、改善學習記憶能力、血糖代謝、脂肪代謝吸收等相關之實驗外，亦與日本德島大學醫學部共同研究，探討烏龍茶對體內能量代謝之影響作用，現將其中一部份結果作一簡短報告與大家分享。

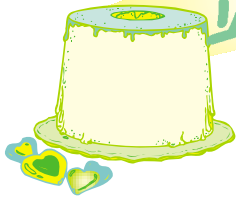
以大白鼠為實驗對象所作之動物實驗中，連續4個月飲用烏龍茶之老鼠與飲用普通水之對照組作比較，實驗期間，其每天飼料之攝取量雖有5%之增加，但體重反而減少1%之結果，因此，烏龍茶可能有促進體內能量消耗之效果。一般能使能量代謝亢進之食物並不多，我們都知道咖啡所含之咖啡因也是可使能量代謝亢進作用之成分。而烏龍茶亦含有咖啡因及其他多酚類化合物等成分，由實驗得知，烏龍茶比咖啡對能量之消耗量更多，可能與其他成分之相乘效果等機轉有關，值得再進一步研究探討。烏龍茶所含的多酚類化合物可提高中性脂肪分解有關之酵素活性及增加基礎代謝率，使身體之能量消耗量增大，對肥胖之預防是有幫助的。又，其所含之相關成分，可能會使體內之褐色脂肪組織作用，而促使能量之消耗增加也是值得我們去考慮的。

烏龍茶雖有其效果存在，但飲用時相關之條件不同，亦有不同程度之效度影響，如一天喝一大杯之烏龍茶，其能量之消耗最多也只有100大卡而已，也就是說再補充喝一瓶消涼飲料也就被抵消了。如果有適當的運動，加上飲食加以注意的話，此時再喝一杯烏龍茶則其效果可能是更好。

體內所消耗之能量，一般而言是指基礎代謝率、攝取食物後之熱產生及身體活動所需之能量。而其中消耗能量最多的算是基礎代謝。如果喝茶而能使能量代謝促進、增加能量消耗的話，這將是我們興趣所在及研究探討的方向。

針對不同飲料的攝取情況之下，我們對人體之基礎代謝率變化作一系列的探討。於實驗前受試者之飲食及運動量加以管理控制，而於測試之早上在安靜的環境狀態下，分別攝取300mL之水、綠茶及烏龍茶，喝完後每隔30分鐘測量分析能量之消耗量，結果與喝水組相比較，烏龍茶組一小時約9大卡、綠茶約4大卡之能量消耗增加。又，烏龍茶一杯喝完後，其能量消耗的增加約可維持5小時，所以約有45大卡之能量消耗，這能量相當於15分鐘的快走、7分鐘的跳繩、上下樓梯10分鐘之運動量相等。如果將其換算成體脂肪，一天一杯之烏龍茶大約可減少6公克之體脂肪，一年約2公斤之體重減少。

烏龍茶本身無卡路里，又其可促進體內能量代謝，增加能量之消耗量，所以烏龍茶不僅是零卡路里、零負擔又可幫助能量代謝。因此，烏龍茶被視為具有保健功效之健康飲品。



蒟蒻真只能以果凍方式吃嗎？

林國維(本系專任教授)

國人對脂肪的總攝取量偏高，再加上心臟血管性疾病及青少年肥胖症的比例逐漸增加，使得消費大眾對低熱量、低脂肪食品的需求與日俱增。近幾年來，使用多醣類脂肪替代物(fat replacer)於低脂肉製品，以取代部分脂肪卻不至於影響產品的組織及官能特性，已被廣泛地研究開發利用。

蒟蒻膠是一良好且GRAS級的膳食纖維來源(Tye 1991)，常應用於各類食品如蒟蒻紅豆粉粿及蒟蒻果凍等凝膠點心。亦可常見模仿成花枝之蒟蒻膠，可用於火鍋或一般湯料。蒟蒻(Amorphophallus konjac)為天南星科蛇芋屬多年生宿根性塊莖草本植物，當其生長達2-3年時，其地下球莖含有多量的glucomannan(30-50%)，經乾燥磨粉可製得蒟蒻粉(konjac flour)，或再以熱水萃取得熱水可溶之蒟蒻膠(konjac gum)(賴等 1999; Jacon and others 1993; Thomas 1997)。天然蒟蒻膠主要由D-甘露糖(mannose, M)和D-葡萄糖(glucose, G)以(-1R4)糖?鍵鍵結而成直鏈骨架，其上衍生少許乙醯基及可能的分枝性糖基(Maeda and others 1980; 賴等 1999)，整體M/G莫耳比約1.6(Maeda and others 1980; Nishinari and others 1992)。熱水可溶之蒟蒻膠萃出物分子量自數十萬至上百萬daltons(賴等 1999)，蒟蒻膠之凝膠物性主要受分子量與乙醯基含量所影響(Takigami and others 1997)。

天然蒟蒻膠因具乙醯基，故在熱水溶液中呈不凝膠或偽膠(pseudo gel)特性然若經鹼如氫氧化鈣、碳酸鈉或碳酸氫鈉等不同程度的去乙醯作用後，蒟蒻膠可形成弱膠至硬膠狀態(Maekaji 1974; Thomas 1997)，並賦予應用系統不同的口感與品質安定性。同時蒟蒻亦具有增加胃腸蠕動、飽腹感、降低血中中性脂肪與膽固醇濃度等之特性(吳 1994; 張 1984; Tye 1991)。由動物試驗亦可證實蒟蒻能調整腸道微生物代謝，卻未改變微生物的種類(Fugiwara and others 1991)。然文獻上蒟蒻應用於肉製品相關之研究仍極為有限，因此限制了蒟蒻膠於食品加工上之應用性。

一般蒟蒻膠多為蒟蒻粉與氫氧化鈣鹼液作用凝膠而成，雖然可於低溫下作用且速度較快，然所製成之

膠體卻較硬且脆，若應用於肉製品中則容易與肉塊分離而鬆散。再者消費者對肉製品中口感不均一也較會有排斥現象，致使在市場上接受性差而無法開創新產品。黃(2002)指出以強鹼(如碳酸鈉)或弱鹼(如三聚磷酸鈉, STPP)所得之膠體強度有顯著差異，甚至於低濃度下不會凝膠成形。因此蒟蒻膠之膠體性質可能受許多因素影響如蒟蒻濃度、鹼液種類與濃度、pH值、加熱溫度等。將所選定膠體質地較適合之組合，添加製成肉製品，將使產品具有高接受性或更具適用性也仍有研究的空間。

Osburn and Keeton (1994)指出添加10-20%蒟蒻膠也能製得接受度高的低脂豬肉香腸，且隨蒟蒻膠量增加，其香腸之剪切值與官能特性與含40%脂肪的對照組相近。楊等(1997)發現添加蒟蒻溶膠於冷凍素火腿，可明顯改善其滑潤感、多汁性與官能品質，且不影響凍藏期間素火腿之物理性質。黃等(1998)將蒟蒻凝膠後，取代部份脂肪而製成低脂中式香腸，結果發現添加10或20%蒟蒻塊之中式香腸，仍具有可接受之風味與組織感，然結果卻也顯示添加蒟蒻塊之中式香腸的質地較含30%脂肪的對照組硬。Hsu and Chung (2000)測試許多膠類添加物而發現由蒟蒻經氫氧化鈣混合所得之低脂貢丸的質地最硬。

Lin and Huang (2003)指出添加蒟蒻結蘭膠混合膠體於減脂法蘭克福香腸中，除可賦予產品機能性的健康意識外，於理化、物性與官能特性皆較優或相似於未添加蒟蒻膠之高脂(28%)對照組，故可應用於減脂法蘭克福香腸。高與林(2002)亦報導添加蒟蒻/澱粉混合膠於減脂法蘭克福香腸中，雖官能性質較C28對照組略低，然評分仍屬中上，並可賦予產品機能性的健康意識，故應可應用於減脂法蘭克福香腸。

由許多文獻與本實驗室研究結果可知，蒟蒻應用於肉製品或其它食品系統應有其潛力與可塑性。蒟蒻真的不一定只能作成果凍!

《參考文獻》

- 吳景陽。1994。蒟蒻。食品工業 26(2): 12-19。
- 張信彰，1984。蒟蒻是天然健康食品。食品工業 16(9): 13-18。



- 高汶慈、林國維。2002。不同凝膠條件對蒟蒻及蒟蒻混合膠質地特性及其對減脂法蘭克福香腸品質之影響。pp. 195。中華民國食品科技學會第32次年會。
- 黃加成、蘇和平、林慶文。1998。蒟蒻在低脂中式香腸之利用。食品科學 25(4): 437-445。
- 黃獻頤。2002。鹼處理之蒟蒻膠物性及其混合膠類對減脂法蘭克福香腸品質的影響。靜宜大學食品營養學系碩士論文，台中縣，台灣。
- 賴鳴鳳、廖樹杰、呂政義。1999。水溶性蒟蒻膠萃取與分子性質之探討。食品科學 26(5): 456-467。
- 楊季清、張政偉、羅麗珠。1997。蒟蒻素食火腿製作之最適化。食品科學 24(2): 230-241。
- Berry BW. 1994. Properties of low-fat, nonbreaded pork nuggets with added gums and modified starches. J Food Sci 59(3): 742-746.
- Berry BW and Binger ME 1996. Use of carrageenan and konjac flour gel in low-fat restructured pork nuggets. Food Res Int 29: 355-362.
- Chin KB, Keeton JT, Longnecker MT, Lamkey JW. 1999. Utilization of soy protein isolate and konjac blends in a low-fat bologna (model system)- effects of temperature and water during extended mixing. Meat Sci 53(1): 45-57.
- Fugiwara S, Hirota T, Nakazato H, Muzutani T, Mitsuoka T. 1991. Effect of konjac mannan on intestinal microbial metabolism in mice bearing human flora and in conventional F344 rats. Food Chem Toxicol 29(9): 601-606.
- Hirata T, Bhatnagar S, Hanna MA. 1997. Effects of additions of konjac and curdlan to corn starch on solubility of extrudates. Starch 49: 283-288.
- Hsu SY, Chung HY. 2000. Comparison of three cooking methods on qualities of low-fat kung-wans formulated with gum-hydrate fat substitutes. J Food Eng 43(1): 17-23.
- Jacon SA, Rao MA, Cooley HJ, Walter RH. 1993. The isolation and characterization of a water extract of konjac flour gum. Carbohydr Polym 20: 35-41.
- Lin KW, Huang HY. 2003. Konjac/gellan gum mixed gels improve the quality of reduced-fat frankfurters. Meat Sci. (Forthcoming)
- Maeda M, Shimahara H, Sugiyama N. 1980. Detail examination of the branched structure of konjac glucomannan. Agric Biol Chem 44, 245-252.
- Maekaji K. 1974. The mechanism of gelation of konjac mannan. Agric Biol Chem 38: 315-321.
- Nishinari K, Williams PA, Phillips GO. 1992. Review of the physico-chemical characteristics and properties of konjac mannan. Food Hydrocoll 6: 199-222.
- Osburn WN, Keeton JT. 1994. Konjac flour gel as fat substitute in low-fat prerigor fresh pork sausage. J Food Sci 59(3): 484-489.
- Shand PJ, Sofos JN, Schmidt GR. 1993. Properties of algin/calcium and salt/phosphate structured beef rolls with added gums. J Food Sci 58(6): 1224-1230.
- Takigami S, Takiguchi T, Phillips GO. 1997. Microscopical studies of the tissue structure of konjac tubers. Food Hydrocoll 11(4): 479-484.
- Thomas WR. 1997. Konjac gum. In: Imeson A, editor, Thickening and gelling agents for foods. 2nd ed. London, UK: Blackie Academic & Professional. pp 169-179.
- Tye RJ. 1991. Konjac flour: properties and applications. Food Technol 45(3): 82-92.





「推動健康餐盒宣導計劃」活動感想

曾紀湘 (本系第21屆畢業, 本系教學助教)

本次系上配合行政院衛生署的計劃，舉辦了四個梯次的『推廣健康餐盒』活動，由於對象是國中的大朋友及師長們，若是一同上課，可能在教學的效果及上課的氣氛會...，所以決定分成師長組與學生組兩組，如此一來在課程及活動的安排上可就簡單又有彈性多了。其實，自己學了營養之後，更覺得若是能夠早點瞭解健康飲食的重要，或許我的身高還可以再高一些，身材還可以更好一點，身體再健康一點，嗚！嗚！畢竟過了我那一去不回的青春期的，要再長高可是難上加難呀！所以我們很希望能將健康飲食的知識，傳達給參與這次活動的學員，期望每一位參與活動的學員都能成為一顆「健康飲食」的種子，不斷繁衍茁壯，影響他們週遭所有的親朋好友「吃好逗相報」。因為唯有健康的體，才能擁有幸福美滿的人生呦！

參與活動的學員多是國中的大朋友，因此我們在上午安排了兩堂基本課程，希望能像武俠小說中所說的打通他們的任督二脈，那麼再練什麼武功都easy啦！中午則安排了健康餐盒的製作，吃飽喝足小憩一會，便開始一連串的活動—食物紅綠燈、六大類食物貼貼樂及闖關遊戲，務必要讓他們玩的開心，又能學習到健康飲食的知識。最棒的學習—就是從遊戲中學習啦！至於師長組，則安排了系上的名嘴老師為師長們上課，畢竟正確知識的再傳達是很重要的。若一位老師可以影響50位學生，50位的學生便能影響50個家庭，如此，一個影響一個，最終就能讓「健康飲食」變成一種最流行的全民運動。



參與活動的過程，讓我深深的感覺到年輕人的青春朝氣-好活潑呀。上午的課程中教的都是一些基礎的飲食知識，六大類食物、計算理想體重、如何選擇健康餐盒等等..，中午可就精采了，由於大家在家都沒有下廚的經驗，每一個人都手忙腳亂的，不過每一個人都很認真努力，結果做出來的成品真的蠻好吃的，也真的好撐喔！下午的遊戲，必須將課堂所教的知識應用出來，才能順利的過五關斬六將。由他們充滿理學院的笑聲及叫聲，我想他們真的是開心的。

雖然一梯次的活動只有短短的一天，但看著參與活動的每一個人收穫滿滿地-頭腦裡滿載的知識、手上遊戲的獎品及參加的紀念品。我們活動的每一個人都感到很開心，因為大家一起參與，一起enjoy活動的感覺真的很棒。

參與這個活動，覺得自己的收穫很大，學習到如何設計規劃活動，安排事前的準備工作及活動當天的流程。事後的檢討一次比一次更好。雖然過程可能繁瑣，可能辛苦，卻讓第一次參與推廣活動的我愛上了這樣的推廣活動，畢竟能應用所學來幫助別人，真的是很棒的一件事。而且在過程中學生及師長們不斷的給我們肯定與鼓勵，讓我覺得做這樣的推廣活動真的很有意義。

最後要謝謝參與活動的每一個人，帶給我這麼棒的回憶與經驗。推廣健康餐盒活動-YA!大成功。





★演講題目：健康茶之藥用植物簡介

★演講時間：91.10.3

★演講者：邱年永 技正

中國醫藥學中藥所

★內容摘要：

邱年永技正以「治未亂不治已亂、治未病不治已病」點出了營養師的重要及職責，這也是我們學習的重點，希望利用膳療的課程來達到預防基於治療的目的。邱年永技正也利用83張的投影片來介紹一些植物的藥用。例如：何首烏即是近年來被研究於抗氧化的方面，更點出了健康茶的優點，沒有任何化學成分，即古早的青草茶的植物都不一樣，甚至比例上不同，也會有不同的功用，而青草茶裡所使用的植物約有100多種，而其中最有名、最受世界矚目的即為銀杏葉，其可預防老年癡呆症、老人中風、心血管疾病等等。可惜的是這為德國人所發現，所以國人仍需努力。總之，健康茶的前景是可觀不可限量的，更是未來的趨勢，因為不含化學成分的優點，是值得世人所依賴，故跟營養師有大同小異、相輔相成的作用，若有機會就該好好重視這條商機，好好研究發展。



★演講題目：Channels in starch granules

★演講時間：91.10.31

★演講者：James N. Bemiller

Professor, Food Science Department

Director, Whistler Center for

Carbohydrate Research

Purdue University, West Lafayette,

IN USA

★內容摘要：

The talk will cover channels in corn starch granules. Specifically, to be presented is their discovery, their effects on granule modification and digestibility (reagents and enzymes penetrate from the inside out), their nature (microtubule like),

hypotheses on how they are formed and why they are present, and genetic control of their occurrence.

本演講是在探討澱粉顆粒中孔道的形成。在他們實驗中是利用不同的溶劑去比較如何進入澱粉顆粒的差異，並藉由將澱粉液染色在顯微鏡下看澱粉顆粒孔道的形成情況，因為澱粉顆粒的孔道會影響顆粒的修飾及消化，因為酵素進入可能也是由此通道進入。由實驗結果可看出內部的構造較易瓦解，而外表部分經作用後仍可保持著，由顯微鏡照相圖可看出經作用後隨時間的增加可由染色後的圖看出孔洞由外往內侵入的情形。



★演講題目：故意與意外的食品加工

★演講時間：91.11.21

★演講者：楊淑惠 研究助理

鳳山試驗所

★內容摘要：

主講者為本系畢業的學姊，又曾經歷過許多的工作，故演講內容生動有趣。現任於鳳山試驗所，負責於新的農產品開發。我想對於現在台灣WTO對於農產品的衝擊又有很大的幫助。要往食品方面的同學應該有很大的啟示。

學姊所演講的題材裡涵蓋許多食品，但皆為台灣最普遍基本的農產品，例如楊桃、蓮霧、芒果、葡萄、洋蔥，甚至我們覺得是廢棄物的芋葉，都可以再加工製成好吃，甚至好用的物品，如一般最清楚的楊桃汁、葡萄酒，乃至人造皮、音響介面都讓人對台灣農產品覺得前途無量。學姊更提醒我們要走試驗所相關職業等，最重要的就是微生物跟食品分析，剛好這些都是我們現在接觸的科目，我想對於學科目的應用有了深一層了解，應該會更有興趣吧！





各位老師、系友、同學及朋友，您們好：

又是一年的歲末，謹代表食營系同仁，向您道聲 年年如意！

兩年前的一個疏忽，您我的好朋友、好老師---楊勝欽老師竟然身染重症，躺在病床上已有兩年。過去的兩年，在楊老師的家人及醫師的照料下，及朋友、學生的關懷，他的病情已有進展，不過尚須持續的進行長期復健工作。然而兩年來，楊師母花費無數的心力及醫療費用，在照顧楊老師之餘，尚須支撐全家的生活大計及教育費用。過去兩年由於學校尚有提供薪資，但至92年2月之後，楊老師僅能申請留職停薪的長期病假，學校已無法再提供任何薪資，明年起楊師母的身上的重擔，恐怕只有更加沉重。楊老師的一對兒子，目前正值教育的黃金期(高三及國三)，往後的日子裡，仍需大筆的教育經費，以培育兩位孩子成材。楊老師過去十多年來投注在教育研究及學校行政工作無數的心力，正值壯年時期，他的病倒不只是楊家的損失，更是學校、學生及各位朋友的損失。

兩年的時間過去了，楊老師還躺在床上，身受病痛折磨。期待各位朋友、各位系友，能共同伸出您的援手，資助本系為楊老師所成立的教育基金，讓楊老師的兩位孩子能有接受完整的教育機會。

楊勝欽老師教育基金劃撥帳號：22394309 ； 帳戶：楊勝欽

謝謝您的幫忙！
敬頌
時祺

王俊權 靜宜大學 食營系教授兼院長
賴麗旭 靜宜大學 食營系教授兼系主任



91年10月21日考選部開會修訂專技高考營養師 考試規則所定實習認定標準採分階段適用方式

專門職業及技術人員高等考試營養師考試規則有關實習認定標準 決議

	第一階段	第二階段	第三階段
適用對象	九十學年度及之前應屆畢業者	九十一學年度至九十三學年度 應屆畢業者	九十四學年度及之後應屆畢業者
學分數 或時數	以課堂外實習為限，學校出具 之成績單上應有實習學分及成績。	至少三學分或162小時	7學分或448小時（醫院見習1學分； 膳食管理實習2學分； 醫院營養實習3學分； 社區營養實習1學分）
場所		醫院、學校（校外營養午餐）、 工廠、機關團體等	醫院、學校（校外營養午餐）、 工廠、機關團體等
內容		膳食供應與管理、臨床營養、社區 營養三項之一，且須經領有職業執 照營養師指導	醫院見習、膳食供應與管理、醫院臨床 營養實習三項，皆須經領有職業執照營 養師指導
證明方式		由考選部統一印製實習證明書，附 於報名書表內	由考選部統一印製實習證明書，附於報 名表書內
備註	予學生補修學分時間，減少衝擊	參現行營養師法第十二條	

■ 非應屆畢業者，依其畢業證書所載畢業時間適用實習認定標準。

■ 實習證明書：可自行至考選部網站下載列印 <http://inter1.moex.gov.tw/law/law344-1.html>



Q：我是畢業系友，請問若是在校時未曾修習醫院實習，現在可否回校補修學分？

A：您好，依91年10月21日考選部開會修訂專技高考營養師考試規則所定實習認定標準採分階段適用方式，您是90學年度前畢業的，即適用第一階段實習規定，所以只要曾修習實習課程（例如：暑期實習）即可參加營養師考試。

若您還是希望可以回學校參加營養實習的課程：

1. 您的成績必須符合本系「營養實習」實施辦法的規定。（請詳見本系網頁 <http://www.pu.edu.tw/~food/chinese/information/hosp.html>）
2. 請於3-4月間向系辦林洵玟助理（分機：15032）先登記要參加營養實習課程，待三年級同學登記完畢，若有剩餘的實習名額即開放給高年級同學及畢業系友。
3. 確定實習單位後，請至本校推廣教育中心（分機：11164）選修「營養實習」課程，並繳交學分費，實習完成後於次一學期發給成績及營養實習證明書。

Q：您好，我是89年畢業的系友，在三年級暑假曾至醫院實習，想要報考營養師，請問如何索取「營養實習證明書」？

A：依91年10月21日考選部開會修訂專技高考營養師考試規則所定實習認定標準採分階段適用方式，您參加營養師考試只需檢附具有實習成績的成績單即可報考。

若您需要學校開具營養實習證明書：

1. 請至考選部網站下載列印 <http://inter1.moex.gov.tw/law/law344-1.html> 實習證明書
2. 將表格內的資料填寫完整（包括實習期間、實習場所營養師姓名及營養師職業執照字號）
3. 將填寫好的表格連同您的成績單一同寄至食營系系辦林洵玟助理處，若無法親自領回，請附上回郵信封。
4. 由於證明書需要蓋校長章及校印，需要約1-2週的時間辦理。



重、要、系、聞、



- ★ 恭喜張珍田老師榮獲91年食科學會頒發食品學術研究榮譽獎。
- ★ 恭喜鍾雲琴老師升等副教授。
- ★ 90年12月5日全校運動大會，系上教師參加趣味競賽~盲蛇偷蛋及活蝦上岸分別得到一、二名。
- ★ 推動健康餐盒宣導計劃，由行政院衛生署、及教育部主辦本系為承辦單位，於91年8月至12月期間陸續開辦四個梯次，宣導對象分別為北勢國中、鹿寮國中、沙鹿國中及梧棲國中之師生及家長共同參予，配合課程與遊戲之進行，達到寓教於樂之效果。
- ★ 第一屆食品創新競賽頒獎典禮于91年11月8日假本校國際會議廳舉行，恭賀本系研究生徐玉柏、王慧娟、施蓓蓉、洪熒璟之作品「蘆麥減脂沙拉」榮獲第一屆食品創新競賽甲等獎。
- ★ 由中華民國啟智協會主辦之「食品營養暨飲食衛生管理初級訓練班」自91年10月至12月為期三個月，內容包含營養與健康、食品安全衛生與膳食計劃管理與實作，感謝高美丁教授、王俊權教授、賴麗旭教授...共11位老師參與授課。
- ★ 91年10月19-20日於台大綜合球館舉辦北區研究所博覽會，感謝賴麗旭主任、周淑姿老師、語涵、洵玟及二位研究生共同參與此招生活動，特別謝謝張珍田教師及數位畢業系友前來探班。
- ★ 91年10月12-13日系學會於新社新龍崗舉辦迎新宿營活動，謝謝詹恭巨老師全程參與。
- ★ 九十一年營養師專技高考，本系系友共計考取46人，佔總入取人數14.9%。



九十一年營養師專技高考本系系友榜單

張嵐茹、楊雅婷、林裕閔、蔡雅玲、黃怡菱、許珮甄、王怡尤、林伶蓉、王薇雯、連珮茹、侯金杏、周琦淳、周育鳳、余詔儒、黃建豪、劉靜珊、楊紋青、賴億如、莊淑雯、徐雯敏、陳幸慈、鄧明宜、賴淑萍、劉淑蕙、陳怡如、陳巧玲、張雅惠、李麗湘、劉翠娟、周子宸、林儒君、陳均眉、陳嘉珮、劉汝晏、邱芳瑜、謝欣怡、黃雅鈴、張秀鈺、王子南、尹相宜、譚怡芬、洪秀茹、張依涵、黃紹萱、陳姿秀、涂維萱。

九十一年營養師專技高考，本系系友共計考取46人，佔總入取人數14.9%。



91年11月2日沙鹿國中參加健康餐盒活動留影



本系研究生徐玉柏、王慧娟、施蓓蓉、洪熒璟之作品「蘆麥減脂沙拉」參加第一屆食品創新競賽，獲得甲等獎。

系會將秉持著服務的精神在下半學年度舉辦各項事務及活動已實踐系會宗旨為服務食營人為目的請各位食營人繼續支持系會所舉辦的各項活動謝謝大家！



感謝張珍田、詹恭巨及賴鳴鳳老師參加北區迎新茶會，幫助新生更加了解系上的各項事務。



91年的暑假系學會為新鮮人舉辦一場茶會，親切的介紹作為對食營系第一步的認識。



學、會、動、態、

★分區迎新茶會

為讓食營新鮮人可以多了解系上的各項事務及認識師長與學長姊，特在暑假舉辦北中南東四區迎新茶會，讓學弟妹們在註冊前即可以了解相關事務。

★迎新宿營

系會代表系上的學長姊為迎接新生的到來所特地舉辦歡迎禮，讓新生可以藉此活動培養彼此各班的感情。

★大胃王

為系上的經典活動之一，配合我們系上特色所舉辦的活動，今年所參加的隊伍比往年的更多，而且從大一到大四皆踴躍參加，更是由大四的學長所獲得冠軍。

★卡拉ok

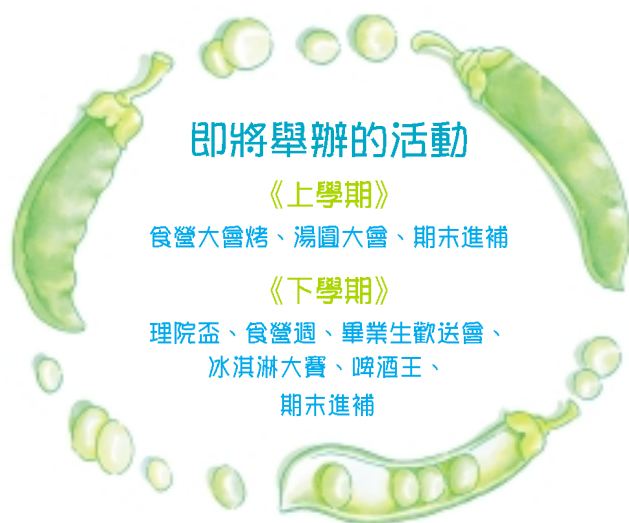
由系上的歌唱好手所報名參加的比賽，每個人都卯足了勁使出全力的把歌詮釋的盡善盡美，讓身為評審的淑蕙及語涵助教皆小心翼翼評分。

★食營盃撞球大賽

因為系上有許多喜歡撞球這項蔚為新潮的運動，所以系會特舉辦這項競賽，沒想到前三名皆由大四的學長姊所包辦，正所謂薑是老的辣。

★罐中耶誕情

罐中情一直是系上最特別的活動，系會於耶誕前夕舉辦耶誕罐中傳情，今年不一樣的是我們將罐子增加且對外開放，讓各系都知道食營的特色之一。



即將舉辦的活動

《上學期》

食營大會烤、湯圓大會、期末進補

《下學期》

理院盃、食營週、畢業生歡送會、
冰淇淋大賽、啤酒王、
期末進補



歡迎投稿

食營簡訊園地竭誠歡迎系友踴躍投稿，欲投稿者請洽食營系辦。

Tel : 04-26328001轉
5031~5034

趙語涵或林洵玟助理



感謝詹恭巨老師全程參與迎新宿營及為學弟妹服務的幹部們，安排各項活動盡心盡力，只為更加拉近彼此距離。



親愛的食營系友：

您好！本系為建立完整畢業校友資料檔，特函請您撥空詳細填寫此份資料，請在下列部分之內勾選及_____處填寫詳細資料，以利建檔，若已遷移，煩請代為填寫、轉信或於本頁下面更新欄處填寫現在聯絡地址後，**利用傳真或e-mail方式於92年1月30日前回覆**，以利本系再次聯繫作業，謝謝您。（若有任何問題，煩請與系辦公室林洵玟或趙語涵助理聯繫，電話：（04）23638001轉15031~15034）。

中文姓名：_____ 婚姻狀況：已婚 未婚

本校畢業班級：食品營養學系

A班 B班

畢業年月：_____年_____月

最高學歷：

學士碩士博士（畢業學校系所：_____）

（畢業年月：_____年_____月）

現職單位：_____（全名） 職務：_____（全名）

永久地址：_____

通訊地址：_____

住宅電話：_____ 公司電話：_____

FAX NO.：_____ E - MAIL：_____

.....

更新版

校友通訊地址：_____

聯絡電話：_____ FAX NO.：_____

E - MAIL：_____ 謝謝您的合作！