

靜宜大學

第 46 期

食品營養簡訊

Newsletter from the Department of Food & Nutrition
Providence University

各位親愛的系友們，大家好！

在邁入 2017 年中之際，再次感謝前輩師長及系友們 42 年來在協助母系發展方面所付出之心血及系友們不斷的鼓勵與支持。母系在全體師生共同努力經營之下，始終穩定的成長且屢獲佳績。首先恭賀 106 學年度獲獎老師：終身講座教授-江善宗老師；終身特聘教授-張珍田、張永和老師；特聘教授-詹吟菁、周淑姿、鍾雲琴老師；蓋夏獎教學類-詹恭巨老師；績優教師研究類-林國維老師。母系於 2017 年初與台灣保健食品學會、台灣抗老化保健學會舉辦『保健食品年會與高齡代謝平衡國際研討會』也順利完成。母系優異之教學場域與各項之教學成效，亦已通過 105 學年度自辦外部系所評鑑之肯定。

母系目前的課程與各項增進實務經驗的訓練，是依[強化基礎與應用課程，連結理論與實務之訓練，以培育食品與營養專業兼備之人才]的教育目標為藍圖而規劃。母系近年來特別強調實務課程的開設，各實務課程之成果展與創新創意競賽的舉辦，均充分呈現學弟妹之專業學習成效與培養團隊合作精神。這些年來實務課程落實[理論與實務並重]的教育宗旨已逐漸開花結果。食品組同學連續三年榮獲台灣食品科學會舉辦之[台灣新一代食品創新競賽]全國第一名，連續兩年參加中國食品科學會主辦之兩岸[杜邦營養與健康兩岸學生創新競賽]也都榮獲第二、三名之佳績。這些榮耀相信各位系友都在校、系網頁或平面媒體有注意到。營養組同學的表現也不遑多讓，105 年第二次營養師專技高考，應屆畢業系友錄取率也創下 43.5% 之新高。

時間過得很快，我系主任的 6 年任期即將於七月底結束，鍾雲琴老師將接續系務的工作，還請各位系友以您最大的熱忱繼續支持母系的發展。最後，當然要感謝系友們持續給予母系各項系友獎助基金與系務發展基金之捐獻，您的愛心將實質鼓勵學弟妹們的學習，也將實質促進母系之蓬勃發展！

敬祝各位

身體健康 平安喜樂

詹恭巨 敬上 2017 年盛夏

目錄

系主任的話

食品專欄

營養專欄

專題演講

教學活動

重要系聞

塑膠容器與包材的安全議題之探討

食營系 王俊權 教授

塑膠原料主要是由石化原料所提煉生產，由於塑膠製品具有防水、質輕、價格便宜等多項優點，廣泛的應用在食品容器與包材。但由於塑膠種類繁多，根據美國塑膠工業協會 1988 年所公布的塑膠辨識碼(resin identification code)，將塑膠依材質分為七大類，方便塑膠製品的管理與回收。這七大類塑膠製品的耐熱程度不同，從 50°C 到 130°C 不等，但都有共同的特徵是這些材質通常屬油溶性，特別是在高溫的油脂食品中，可能會造成這些塑膠單體或加工助劑的溶出。塑膠的製造是由許多所謂的「單體」聚合而成的高分子物質，而這些不同的單體會因不同的結構而形成各種特殊的性質，例如聚乙烯(polyethylene, PE)，聚丙烯(polypropylene, PP)，聚氯乙烯(polyvinyl chloride, PVC)，聚苯乙烯(polystyrene, PS)等，可應用在不同的包裝容器或包材，隨各種材質而呈現各種不同的性質。例如包裝飲料常用的寶特瓶容器之聚乙烯對苯二甲酸酯(polyethylene terephthalate, PET)，原本是用於紡織的原料，但它的耐熱程度就不及 5 號的聚丙烯(PP)材質。根據美國塑膠工業協會所公布的塑膠辨識碼，以 5 號聚丙烯塑膠材質的耐熱程度最佳，在一般餐廳使用免洗餐具的粉紅色或白色塑膠(碗、杯、碟、盤等)，基本上都是 PP 材質。編碼 7 號塑膠類(其他塑膠)：包括美耐皿、ABS 樹脂、聚甲基丙烯酸甲酯、聚碳酸酯、聚乳酸、尼龍與玻璃纖維強化塑膠等各類食品塑膠容器，而這族塑膠容器則可能因其材質或加工助劑，使用這族的塑膠容器上需要更小心這些組成分或加工助劑的溶出。例如雙酚 A(bisphenol A, BPA)是參與聚碳酸酯(polycarbonate, PC)塑料及環氧樹脂(epoxy resins)製造的成分，且 PC 材質被廣泛使用在食品接觸材料，如水壺、奶瓶、餐具、微波器皿和儲存容器等，也用於非食品相關產品，如玩具、奶嘴、電腦機殼等。環氧樹脂則使用於食物罐頭、飲料罐頭及儲水桶的內部保護塗層。雙酚 A 的結構類似雌性激素，被視為一種荷爾蒙干擾物或內分泌干擾物，故雙酚 A 被視為環境荷爾蒙的一種。為避免不當使用，造成雙酚 A 進入嬰幼兒體內，台灣已修法全面禁止製造及販售含雙酚 A 之塑膠材質在嬰幼兒食品器具及奶瓶。

食品接觸物質(food contact materials, FCM)這個名詞在經過數次的食安事件後，消費者已逐漸重視到食品包裝材料的風險。因為食品在生產後需要各種包裝容器加以包覆，可以隔絕食品再次受到汙染，但也因為各類食品容器或包材與食品是直接的接觸，這些容器或包材都屬於 FCM。常見的食品包材與容器不外乎塑膠、紙類、金屬、玻璃或陶瓷，其中以塑膠材質的食品包材種類最多，應用範圍最廣。使用的塑膠容器或包材的條件因各種目的而有所不同，包括冷藏、微波加熱、高溫蒸煮等。食品包材的塑

膠種類繁多，且各種製品的化學成分差異大且複雜。常見的食品塑膠容器或包材之成分主要有聚乙烯、聚丙烯、聚酯等，而塑膠容器類的安全風險主要是來自塑膠的加工助劑，例如增塑劑、抗氧化劑、著色劑等。這些加工助劑可能因不當的受熱而產生熱分解，或塑膠老化而造成分解，這些分解的產物包括殘留單體、增塑劑、催化劑、溶劑等，都可能在貯藏期間與食品接觸而逐步地滲入食品。這些微量單體或加工助劑的滲入是食品塑膠包材安全的問題，也是食品安全潛在的隱憂。

為因應市場的需求，食品包材的開發不斷創新，各種新產品和新材料不斷湧現，越來越多的化學物質被添加入食品接觸材料(FCM)，這些化學添加物質在食品貯藏過程可能因塑膠容器或包材的分解，而滲入或污染食品。為了維護消費者的安全及維持產品的品質，政府相關單位應訂定化學物質應用在食品接觸材料(FCM)應符合食品標準和安全限量，並積極加強檢驗食品接觸材料的品質，共同促進食品接觸材料產業的健康發展。近年來，世界各國由於食品包裝、餐廚具、包裝添加劑等食品接觸材料和產品所導致的食品安全事件時有發生，引發消費者開始對食品接觸材料品質、安全性的重視。歐盟和美國已相繼頒佈的食品衛生法律法規，包括食品容器、器具和包裝材料的衛生安全問題，制訂嚴格的衛生限量標準，包裝材料在美國須通過 FDA 食品級的認證。目前台灣已開始重視對塑膠食品包裝材料的安全性，在食品塑膠容器包裝的監管已制訂不同食品接觸材料的食品器具容器包裝衛生標準，但對食品包裝材料制訂塑膠原料的管理制度仍有待加強。面對食品塑膠容器與包材潛在的衛生安全風險是不容忽視，更是未來在食品安全控管重要的一環。

糖與健康飲食

黃延君

靜宜大學食品營養學系副教授

糖是飲食中不可或缺的一部分，舉凡烹飪時的調味，飲料的調製，烘焙產品的製作，加工產品的製程，到滿足心裡的感受，糖所代表的不只是食品化學變化，更是難以取代的心理變化。糖的功能可能也遠超過提供熱量，在眾多的疾病中，即使目前已知分子機轉的 5500 種疾病，其中也不到 10% 能有確切的治療方法，大腦和骨骼在進行功能時都有糖基化 (glycosylation) 的生化反應，蛋白質糖基化所需要的糖可以從降解的聚糖中回收或從飲食中補充糖的來源，因此糖很有可能是治療某些遺傳性疾病的處方，但是對不同細胞或不同發育時期的糖基化有多少作用，還需要進一步研究。利用功能性核磁共振 (MRI) 來觀察，瘦的青少年不論攝取葡萄糖或果糖之後，都會增加大腦執行功能和控制的前額葉皮質血流，但不會活化下視丘的飲食中樞，對胖的青少年則不論是葡萄糖或果糖都對大腦前額葉皮質血流沒有影響，但是卻會活化獎勵或愉悅中樞，換句話說就是胖的青少年對於攝取葡萄糖或果糖有越吃越快樂的感覺，卻缺乏決斷力來避免攝取過多。對成年人來說，身體質量指數和大腦前額葉皮質與海馬迴的代謝活性也呈現顯著負相關，這說明了糖對於不同生理特性的人會引起不同的生理生化反應。

攝取過多的糖常和肥胖連在一起，肥胖是造成疾病和增加疾病風險的主因，根據世界衛生組織 (WHO) 的統計，2013 年全世界有 4200 萬的嬰兒和幼兒是體重過重或肥胖，如果飲食行為不改變，依照目前的趨勢到了 2025 年就會有 7000 萬的幼兒成為體重過重或肥胖，同時中低收入國家的增加率又較已開發國家高 30%。這麼高的肥胖盛行率和糖的攝取很可能是有關係的，研究顯示成人的游離糖攝取量與體重呈現平行的變化，糖的攝取量增加體重增加，糖的攝取量減少體重降低。對兒童則顯示含糖飲料攝取增加，齲齒、體重過重和肥胖的風險較高。國衛院群體健康科學研究所進行的研究發現台灣的青少年含糖飲料攝取來源以咖啡、茶飲為多，每人每天喝超過一杯 500 cc 的含糖飲料就會增加罹患痛風和心臟病的風險。美國醫學會期刊針對游離糖總攝取量與心血管疾病死亡率的研究結果顯示，糖攝取超過總熱量的 10%，心血管疾病死亡的風險增加 38% (總熱量 17-21%)，甚至增加一倍 (超過總熱量 21%)。因此，過量的糖攝取對體重、心血管和健康都有不良的影響，而這些糖主要是來自於外加的游離糖，因此糖的攝取或許不可避免，但是適量規範以降低肥胖和預防疾病就非常重要，目前衛福部國民健康署正進行新版「國民飲食指標」的修訂，修訂內容包

含指標中增列「糖」的攝取上限，建議「外加糖」攝取量不宜超過總熱量的10%，以避免攝取過多的熱量，同時增編「國人膳食營養素參考攝取量（第七版）」，兼顧健康飲食型態（Dietary Pattern），提供符合國人飲食營養健康的建議。

至於這些需要被規範的糖究竟指的是什麼糖？WHO 對「游離糖」(free sugars)的定義是「涵括所有由食品加工生產業者、烹飪調理廚師與消費者自己添加在食物與飲料的所有單醣和雙醣成分，以及蜂蜜、糖漿、果汁與濃縮果汁中天然存在的單醣和雙醣成分」。因此可以理解凡是額外添加的「外加糖」都是，無論糖的形式是砂糖、蔗糖、方糖、黑糖或紅糖、果糖、高果糖糖漿、玉米糖漿、棕糖、蜂蜜或楓糖等都包含其中，有些糖本身雖然形式為天然如蜂蜜或楓糖，但主要組成成分還是糖，例如蜂蜜的水分佔17%，單醣與雙醣佔82%分別是：果糖40.9%，葡萄糖35.7%，半乳糖3.1%，麥芽糖1.4%，蔗糖0.9%，楓糖的水分較多，60%的糖分主要是蔗糖佔58%，另外，果汁在製作過程中容易產生氧化，營養素和纖維素流失，並不等於完整的水果營養，果汁不論是否有添加糖，主要組成還是以游離糖為主，因此以上這些不論糖的形式為何，都屬於「游離糖」，都需要受到「糖」的攝取上限規範。新鮮水果和蔬菜中的糖以及牛奶中自然存在的糖，又稱為「內源性糖」，受到食物中所含成分的影響，消化吸收速度與對血糖的影響都較為緩慢，尚無研究顯示有不利的影響，因此並不包含在其中。市面上各類含糖食品的組成不同，隨著食品包裝的份量大小也會影響所攝入的熱量。

表一、食品中所含的游離糖重量與熱量

食品類別	平均 游離糖 克/100 克	範圍 游離糖 克/100 克	平均 糖產生的熱量 大卡/100 大卡	範圍 糖產生的熱量 大卡/100 大卡
糖果	57.2	0.0 - 79.1	59	0 - 96
巧克力	42.1	7.0 - 61.0	31	5 - 50
果乾	37.9	10.0 - 81.0	69	40 - 96
早餐穀類	28.1	18.4 - 35.0	30	19 - 40
餅乾	26.6	1.9 - 88.0	21	2 - 68
下酒菜	24.4	7.0 - 41.3	28	7 - 54
糕點	24.4	10.0 - 42.1	21	7 - 33
布丁	15.9	12.8 - 18.1	53	47 - 64
果凍	14.5	8.2 - 24.3	88	57 - 96
麵包	13.5	7.5 - 24.2	17	9 - 37
優格	12.4	9.4 - 14.5	52	41 - 61
甜湯	8.52	2.8 - 12.6	48	25 - 88

世界各地因人種、文化、環境的不同，游離糖的攝取量佔總熱量比例並不相同，例如匈牙利、挪威的成人約 7-8%，西班牙、英國約佔 16-17%。兒童的糖攝取量較成人高，例如丹麥、瑞典約佔 12%，葡萄牙約佔 25%。城鄉也有差距，以南非而言，農村人口的攝取量約佔 7.5%，而城市人口約佔 10.3%。因此 WHO 於 2015 年出版《成人與孩童糖攝取指引》(Guideline: Sugars Intake for Adults and Children) 強力建議：從出生到老的每一個生命時期都要降低糖的攝取量；成人與孩童的游離糖攝取量要低於每日總熱量的 10%；對於糖攝取較低的地區，降低目標最好是少於每日總熱量的 5%。當然，這些建議也必須考量各地區原有的食物和文化習俗，進一步將這些建議轉化為以食物為基礎的飲食指南或健康促進政策，例如清楚易懂的營養標示，特定機構限制販賣富含游離糖的食品或飲料，以及增加與食品生產商的對話，都是落實建議重要的一環。

表二、游離糖攝取建議量

WHO 建議每日游離糖攝取量		美國心臟病協會建議糖攝取量	
2000 大卡/日		男性	女性
低於每日總熱量 10%*	低於每日總熱量 5%	-	-
200 大卡	100 大卡	低於 150 大卡	低於 100 大卡
50 克糖	25 克糖	37.5 克糖	25 克糖
12 茶匙	6 茶匙	9 茶匙	6 茶匙

*台灣新版國民飲食指標，修訂新增中，以避免攝取過多的熱量

糖是人類千百年來攝取的食物，吃糖對健康的影響一直都是爭論的話題，流行病學的研究顯示攝取過多的糖會影響肝臟脂肪的堆積造成脂肪肝，血脂異常，降低胰島素敏感性，造成高尿酸血症，直接或間接的促進心血管疾病或第二型糖尿病，研究顯示這些與攝取過多的添加糖如果糖、蔗糖、高果糖糖漿有關，但是究竟是糖？體重的增加？或熱量增加所造成的影響還有待更多的探討，未來還需要更多的研究來幫助我們對糖與健康關係的了解，WHO 亦擬定未來重要的研究方向包含游離糖對代謝的影響，游離糖對健康影響的長期研究，游離糖量對體重增加的臨界值，行為改變對降低游離糖攝取的影響，游離糖攝取對齲齒風險的世代研究等。預防疾病的發生比治療疾病更為重要，藉由擬定飲食綱領，制定營養政策，提供一般民眾好用的飲食指標和每日飲食指南，以「健康飲食」來促進健康是不可或缺的根本之道，新版「國民飲食指標」與「糖」的攝取上限即將上路。

參考資料來源：

1. Bray GA. Is sugar addictive? Diabetes 2016;65,1797-1799.

2. Freeze HH. Perhaps a wee bit of sugar would help. *Nat Genet* 2016;48(7),705–707. doi:10.1038/ng.3600.
3. Oon QQ, Song QT, Hsu YC, Huang YJ. Analysis of the sugar content of commercial food and its health recommendation. The second joint annual conference of health science and international symposium of reproduction and metabolism. 2016, Taipei.
4. Stanhope KL. Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences* 2016;53(1), 52-67.
5. World Health Organization, *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*, 2015.
6. World Health Organization, *Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children*, 2015.

105 學年度第二學期專題演講

日期	演講者/演講題目
106.03.13	林佩誼營養師/寶鴻生技股份有限公司(系友) 營養「興」話題(營養領域的新興產業)
106.03.17	黃書政研究員/食品工業發展研究所 Clean lable 概念在食品產業之應用
106.03.20	曾紀湘 營養師/雅芳營養訓練組(系友) 商業營養師-傳直銷營養師介紹
106.03.23	鄭建益副總經理/泰山企業股份有限公司 新產品開發的行銷概念與經驗分享
106.03.27	鄭欣宜營養師/台灣癌症基金會(系友) 走出屬於自己的營養路
106.04.10	謝昌宏 總經理/荷爾絲美容健康管理中心 諮詢營養師的發展與未來
106.04.24	林惠珊 營養師/商業發展研究院(系友) 當自己的網紅，莫忘初衷
106.05.01	黃雅鈺營養師/長安診所(系友) 夢想種子發芽-你想成為什麼樣的營養師
106.05.08	劉學民營養師/新賀斯國際有限公司(系友) 保健食品遇上傳直銷營養師
106.05.15	謝惠敏營養師兼主任/衛生福利部豐原醫院營養科(系友) 醫院營養師工作內容及市場介紹
106.05.20	傅偉光主任/食品工業發展研究所/檢驗技術研發及服務中心 食品產業分析檢驗工作與 TAF 認證
106.05.22	陳惠櫻營養師/惠璿諮詢中心健安護理之家個人營養工作室 老人安養機構營養相關工作
106.05.24	黃怡菁/樞紐科技顧問股份有限公司(系友) 如何進行食品感官品評與數據分析
106.06.08	蕭伊玲專案經理(營養師)/麥德凱生科股份有限公司(系友) 台灣健康食品管理與發展現況
106.06.26	宣大衛 教授/渤海大學食品科學與工程學院 自蔬果藥草探索新藥

日期：106 年 03 月 13 日

講者：林佩誼營養師/寶鴻生技股份有限公司(系友)

講題：營養「興」話題(營養領域的新興產業)

摘要：講者跟我們分享了生技營養師，並給生技營養師一個很有想像空間的定義「上醫醫未病之病」屬於預防醫學的一環，來達到健康的需求。學姊也告訴我們，生技營養師的工作內容包含電話諮詢、衛教、業務訓練、



行銷及研發。學姐也說生技公司的營養師需要辦領導管理、業務及提醒的角色，才能創造多贏的局面，學姐也鼓勵我們，職場上態度比工作表現還要重要。另外學姐也提供了我們一個人格測驗教做 DISC 可以用來評估自己並且改善行為、人際關係、工作績效等，也做了性格分析，包含了孔雀、老虎、貓頭鷹、無尾熊、變色龍個性，並將不同營養師所需要的特質告訴我們，協助我們找到未來方向。

日期：106 年 03 月 17 日

講者：黃書政研究員/食品工業發展研究所

講題：Clean lable 概念在食品產業之應用

摘要：近年來由於環境意識高漲，重視食品安全，重視天然食品的歐盟流行的一種食品標示產品應用趨勢。意在用簡易的食品添加物標示系統取代過度事業化的難以讓消費者讀懂的生澀繞口名稱。用標準化的代碼系統 E-number 來代表添加的合法食品添加物，並秉持 Less is more, less is better 的想法，讓消費者在選擇食品時，一旦看到名列數目越少，及代表添加物越少的天然食品。消費者也不必硬要熟記專有化學物名詞，反而造成困擾。在目前天然食品當道的世界趨勢下，能夠符合清淨標示的食品較能得到消費者青睞。但過去食品添加物的使用，也並非只如近來增加食品風味的目的，很多當初添加物是為了穩定食物，保存食物，避免腐敗，所以並非完

全無添加物的食品就是最好，而是應以能少則少，必要才添加的方式，去符合 Clean Label 的概念。在 Web2.0、3.0 的時代，還可以加上 QR code 等連結標示，甚至結合 iBeacon，在消費者一進入超市賣場時，有 Clean Label 的產品架就能推播訊息的消費者，來作選購。



日期：106 年 03 月 20 日

講者：曾紀湘 營養師/雅芳營養訓練組(系友)

講題：商業營養師-傳直銷營養師介紹

摘要：講者與大家分享商業營養師工作內容及市場介紹，現今社會注重健康之外，容貌總是給予對方的第一印象，因此，曾營養師特別談到營養美容健康管理中心的工作內容，是現代人相當重視的一環，工作容分別有體重管理、疾病營養諮詢、孕期諮商、保健食品販售等等，而商業營養師的工作內容則是產品及業務訓練(營養輔助食品、美容產品)、會員諮詢、意義問題處理、健康檢測(虹膜檢測、體組成測量、血壓)及支援公司活動。並介紹銷售技巧，更要建立個人品牌，需具備各種能力，專業、社交、語言、表達、應變與業務的能力，對於挫折忍受力佳、情緒管理能力強並擁有良好品德，也讓我們清楚工作履歷中最重要的是『學歷』、『經驗』、『證照考取』、『獎狀』。



日期：106 年 03 月 23 日

講者：鄭建益副總經理/泰山企業股份有限公司

講題：新產品開發的行銷概念與經驗分享

摘要：講者先介紹泰山公司經營理念，並提醒同學須具備正確工作態度不要抱怨，要抱願，還要擁有 3C 才能提升競爭力--Change (迎接改變)、Challenfe (接受挑戰)、Chance (創造機會)。新產品的開發，起初均源自想法，後來再引伸為滿足潛在客戶及企業關係人的需求，以及各種包羅萬象的行銷計畫。產品開發可區分為四大階段產品企劃、產品設計、產品量試、量產及銷售服務;企業策略規劃流程:訂定企業使命及營運方向，下一步導引出公司的目標、利潤成長、市場佔有率接著作 S.W.O.T 分析依研究、製造、行銷、財務四大方向分析產品生命週期與定位，提出可能的產品規劃與進出策略、產品競爭優勢，檢討產品生命週期是否與競爭策略配合。



日期：106 年 03 月 27 日

演講者：鄭欣宜營養師/台灣癌症基金會(系友)

演講題目：走出屬於自己的營養路

摘要：學姊的經歷非常豐富，從醫院臨床營養師到團膳營養師再到社區營養師，而這次學姐也分享了癌症營養師的工作內容，是一個以前從來沒有聽過的主題，學姐告訴我們，癌症營養師的工作內容包含癌關中心組與生活防癌組，癌關中心組的工作包含營養諮詢、癌症病友會…。而另外生活防癌組則是進行國小學童衛教。另外也會有一些社區營養講座及記者採訪還有寫癌症相關的資訊專欄等工作。學姐也鼓勵我們要相信自己，而不是活在別人的嘴巴裡，而且要了解自己為什麼這麼做，要將自己所學的融會貫通，用有邏輯的論述說給病人聽，他們才比較好接受。



日期：106 年 04 月 10 日

演講者：謝昌宏 總經理/荷爾斯美容健康管理中心

演講題目：諮詢營養師的發展與未來

摘要：營養諮詢營養師的工作範圍包含以營養均衡飲食為基礎的減重、增胖諮詢，疾病飲食的營養諮詢與知識教導，營養補充品知識傳導與產品推薦，體現營養專業與心理諮詢的結合之諮詢師，創造身心健康及外在美麗形體的魔法師。成為一個諮詢營養師所需要具備的條件是要有良好的身材、良好的溝通技巧、高 EQ、頭腦靈活、不欺騙說話實在、讓人信服以及扎實的基本知識。要怎麼成為一位出色的諮詢營養師呢？講者回答：要懂得取得主控權、自信提升與自我釋懷、展現自己的專業與獨特性、與民眾站在一起跟上社會脈動、充實自我本職知識。講者要學生切記，不要”做到流汗，被嫌到流涎”。講者勉勵學生，要早點確立人生方向，大學四年不只要學習知識還要學習能力，並且多多充實自己和累積自己的實力與知識，畢業以後面對的就業市場不再只是充滿理想跟抱負，而是真實世界！

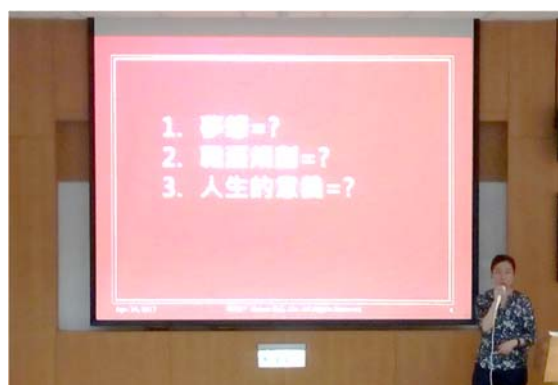


日期：106 年 04 月 24 日

講者：林惠珊 營養師/商業發展研究院(系友)

講題：當自己的網紅，莫忘初衷

摘要：今天講者問了：「你的夢想、職涯規劃、人生意義是什麼？」提醒學弟妹在學期間努力學習、進修並且勇於嘗試新事物如社團參與、志(義)工服務、旅遊，培養競爭力例如批判思考和解決問題的能力、跨網路協能力及影響力領導、隨機應變機及主動、勇於創發、良好口語與文字表達能力、接受資訊及分析資訊的能力。未來是屬於向前看的人，確立目標，擬訂計畫並做好時間管理。



日期：106 年 05 月 01 日

講者：黃雅鈺營養師/長安診所(系友)

講題：夢想種子發芽-你想成為什麼樣的營養師

摘要：要成為一個營養師並不容易，大學四年裡的課程、醫院的實務實習，就算是已經考上營養師的學長姐在考前一刻也大都是沒有把握的，而在經歷過了這麼多的考驗成為營養師後，也必須定位自己的位置，去深思熟慮自己的興趣及熱忱在哪？要成為甚麼樣的營養師？又或者自己對營養師一點興趣都沒有？



大學是一個歷程，有幸能夠在靜宜食營念書，因為老師從不因為我們選讀了這個系，而期待我們都成為營養師，而我也認為在這四年裡除了學術知識之外，興趣與熱忱的開發也是相當重要；雅鈺學姐說：「在想要與需要之間做出你的選擇！」，一個非常實際的態度，大學畢業後的我們就即將步入職場，從現實的層面而言我們不應該再一味追逐著所謂的理想事業，將來能賺多少錢才是我們要考慮的，再去思考要如何用自己的專業去達到這個目的。

在思考自己想要成為怎樣的營養師這個問題之前，我應該先想想自己將來想要怎麼樣的生活？自己的人生價值該會需要用甚麼樣的方式去實現？再思考自己對營養的熱忱及興趣，學習這個科系的目的又是甚麼？然後再去想想將來自己要怎麼靠這個專業生活，或者是在心理層面而言，作為一個營養師是否能夠實現自己的人生價值。若是自己對於這些問題都能有一個合理的答案，那麼大學四年的學習會更有目標及動力。

時間：106年05月08日

演講者：劉學民營養師/新賀斯國際有限公司(系友)

演講題目：保健食品遇上傳直銷營養師

摘要：今天透過學長的分享讓我大概了解傳直銷營養師的工作內容包括營養知識授課、教材製作、文獻搜索、產品諮詢、文案撰寫、活動企劃與執行，及傳直銷營養師須具備特質 1. 熱愛人群 2. 口語表達 3. 舞台魅力 4. 專業知識 5. 溝通技巧 6. 創意點子 7. 文字能力，還有傳銷和直銷的差異。很多人對直銷的印象似乎不太好，覺得那是不正當的賺錢手法，我覺得要張大眼睛看清楚，要有明辨是非的能力，不是所有直銷商都是不好的，我覺得新賀斯就是一家不錯的公司，不會強調保健食品有什麼療效，而是用別的方式說，諮詢的時候會面對會員奇奇怪怪的問題時該怎麼回覆，授課的時候要把觀念說得淺顯易懂，會讓人想一聽再聽，並且認同你說的話，我覺得這個很不容易，唯有不斷累積經驗，多多練習，久而久之就能上手，口語表達是能夠訓練的，只有自己願意嘗試給自己機會，才能看到不一樣的自己。學長很清楚明白自己想要得是什麼，而且有計畫性，有調理，很值得學習。

時間：106年05月15日

演講者：謝惠敏營養師兼主任/衛生福利部豐原醫院營養科(系友)

演講題目：醫院營養師工作內容及市場介紹

摘要：今天的演講主題是醫院營養師職涯發展，不得不說，臨床營養師是多領域工作者，學姊和我們展示了醫院臨床營養師的一天，住院的病人照護及教育、門診的團體衛教與諮詢、營養教育中的教案設計與媒體發表、職場員工的保健計畫……等等。都是醫院營養師工作的範疇。透過接觸人群所發生的狀況而產生的對話讓我意識到，一個營養師不僅僅要了解自己的專業知識，學習怎麼與人溝通也是很重要得一環，人際關係、交際應對、有效的溝通都是不可或缺的。在經歷的錯誤中吸取教訓也非常重要。都說眾人拾柴火燄高，一個人顯然難以完成營養師工作量，學習如何團隊合作並完成預期目標，也使營養師需要去思考的，學姊給我們分享了很多經驗，辦法都是人想出來的，就看你敢不敢想，敢不敢嘗試。



時間：106 年 05 月 20 日

演講者：傅偉光主任/食品工業發展研究所/檢驗技術研發及服務中心
演講題目：食品產業分析檢驗工作與 TAF 認證

摘要：衛生福利部食品藥物管理署正積極推動實驗室認證標章，宣導「實驗室有認證，產品檢驗有保證」的理念。另外，依據食品安全

衛生管理法（下稱食安法）第 7 條第 3 項規定，上市、上櫃及其他經中央主管機關公告類別及規模之食品業者，應設置實驗室，從事其產品原材料、半成品或成品之自主檢驗。因此，食品科系的學生應能了解 TAF 認證相關知識，以利未來就業所需。本活動邀請食品工業發展研究所檢驗技術研發及服務中心傅偉光主任，以「食品產業分析檢驗工作與 TAF 認證」為主題，進行專題演講說明從事食品產業分析檢驗工作應具備之技能並勉勵同學可以投入食品產業分析檢驗工作。



時間：106 年 05 月 24 日

演講者：黃怡菁/樞紐科技顧問股份有限公司(系友)

演講題目：如何進行食品感官品評與數據分析

摘要：邀請樞紐科技顧問股份有限公司黃怡菁顧問，以「如何進行食品感官品評與數據分析」為主題，進行專題演講。內容涵蓋試吃、品評與消費者行為調查的差異，科學化感官分析(品評的要素)。其中，更詳細說明食品感官品評成功的6步驟，包括(1)合格的專業執行人員、(2)理想的測試流程、(3)正確的測試方法、(4)適當的品評員、(5)適合的統計分析、(6)有邏輯的解讀結果。上課過程中，更以兩種口味的豌豆酥商品進行實際演練。



時間：106年06月08日

演講者：蕭伊玲專案經理(營養師)/麥德凱生科股份有限公司(系友)

演講題目：台灣健康食品管理與發展現況

摘要：隨著經濟發展，高齡化社會的來臨，民眾普遍逐漸關心自身及親友的健康，追求自我保健。最常採行的方法，就是攝取宣稱具有「保健」功效的食品。因此，各類有助於調節生理機能及健康、補充營養素、因應特殊生理狀況需求的特殊營養性食品等，以及通過衛生署認證「健康食品」之產品的商機受到各國重視，相關食品產業隨之崛起，並且快速蓬勃發展。為了保護消費者的健康及權益，政府相關單位已訂有許多的管理法規，以促使業者在法規的範圍內從事市場競爭。並介紹了健康食品從開發到上市的流程，先由市場需求評估、研發評估到產品設計及安定性測驗、安全性評



估、藥理效果、生理機能...需經過一軌及二軌的檢驗，依照產品的區別而有不同的規範。

演講者：宣大衛 教授/渤海大學食品科學與工程學院

演講題目：自蔬果藥草探索新藥

摘要：2015 宣教授自台灣東華大學退休，2016 年 9 月以外籍專家身份，到渤海大學任教。從事基因表達與調控工作，借助現代科技手段，全面探索蘊藏於傳統藥材中的藥效分子，並確認其作用機制，並利用計算機虛擬篩選等現代化工具，快速發掘草藥蔬果中的藥效分子，排除可能存在的毒性成份，可加速中藥現代化的過程。其重要意義在於：[1]理解中華傳統醫藥智慧結晶的作用機理；[2] 確認食療原理與保健功能，以預防疾病，緩解我國所面臨各種老年慢性疾病之威嚇；[3]發展新穎藥物，促進中藥現代化，並開創先進製藥工業。



105 學年度第二學期教學活動

時間	參訪單位
106.03.31	長期照護營養/光明仁愛之家
106.04.21	營養基礎實習/鈺珍記食品股份有限公司、保證責任彰化縣員林合作農場
106.04.15	生理學/中山醫學大學大體解剖
106.05.03	加工食品創意競賽
106.05.03	輕食料理創意競賽
106.05.04	發酵學/霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場
106.05.04	保健飲食/順天堂藥廠股份有限公司
106.05.18	營養三白蘭氏健康博物館參訪
106.06.01	食物學原理/白蘭氏健康博物館參訪
106.06.09	膳食計畫與供應實驗成果展
106/06/07	公共衛生營養衛教活動/公明社區、北勢國小
106.06.13	食物製備成果展
106.06.14	「工廠實務/實驗」課程~新產品開發成果展

活動名稱：長期照護營養/光明仁愛之家

時 間：106 年 03 月 31 日

內容摘要：首先由主任簡介長照機構、服務內容機構照顧理念及老人基本需求等，接著分組進行參訪，護理長幫學生做環境介紹，並且實地參觀長輩的日常作息，營養師講解均衡配方的沖泡、別化的設計與執行，並讓學生在機構用餐，了解平日長輩的供餐情形。針對管灌流程說明與示範：協助學生知行合一，了解平日鼻胃管與胃造口灌食之執行步驟與標準流程。營養師為學生簡述平日工作內容，並說明與介紹如何協助現場工作人員執行飲食處方。營養師幫學生上課：管灌食製備原則，協助學生充分了解管灌食之各方面應注意事項。





活動名稱：營養基礎實習課程校外參訪-鈺珍記食品股份有限公司、保證責任彰化縣員林合作農場

時間：106年04月21日

內容摘要：本次的校外參訪安排兩個地點分別為鈺珍記食品公司及員林合作農場，首先，簡介鈺珍記食品公司其性質是BOT化，主要為團膳的供應，且符合HACCP國際標準的烹調處理空間，實地的參訪國際化的供膳廠房讓同學們直接接觸員工運作及流動的順序，營養師又分為BOT及團膳營養師兩種，BOT營養師除了要開設菜單外，還要與學校溝通及食材驗收。接著第二站是員林合作農場，其性質為公辦公營之食材供應商，供應對象為學校，不同於鈺珍記食品公司的地方是在處理食材及保存的工作。今天的校外參訪讓同學們徹底地了解團膳供應體系，食材的處理、保存、烹調與配送都一定要仔細把關，同學們在就職前就有機會先到未來的職場進行參訪，因此，大家盡力地珍惜、把握並記錄所學習到的一切，很感謝系上與公司如此費心的安排。



活動名稱：生理學課程校外參訪

中山醫學大學大體解剖

時間：106年04月15日

內容摘要：結合生理學與解剖學，了解人體身體構造安排修課同學於中山醫學大學大體解剖課程。首先由該課程負責老師陳儷友老師講解與說明事項，如：需注意自身的身體狀況，若有些微不適，則需立即反映給TA或老師，而後分發手套與口罩等著裝物品，準備開始今日課程。課程開始，大體老師一共有三台，而每名大體老師皆有一名負責說明與介紹之學長，各台主題內容稍有不同，一台為主要內容為身體上肢，如：頭部、五官、胸部、手部等，另一台為身體下肢，如：腹部、會陰部、腳部等，最後則為人體器官介紹，如：心臟、肝臟、肺臟、大小腸等。



活動名稱：加工食品創意競賽

時間：106年05月03日

內容摘要：配合食品加工實驗課程舉辦「食品加工創意競賽」，開發主題以豆類、肉類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋類、穀類及根莖類等原料開發新產品，除產品展示並提供品評活動，請大家票選出“最適主題獎”/“產品創意包裝獎”/“食在好味道”三獎項。創意產品有：『BATTLE 爆爆王、寶包罐飽飽、穀嚙穀嚙捲、海霸棒棒、麥穀棗、素誰生米煮成熟飯、紫想要米』。競賽結果：獲得產品包裝第一名「阿毛凍味條」、食在好味道第一名「麥穀棗!來呷冰」、最佳海報設計第一名「Battle 爆爆王」。





活動名稱：輕食料理創意競賽

時 間：106年 05月 03日

內容摘要：推動輕食養生概念飲食，擅用天然蔬果，結合各種穀類及堅果發揮創意，讓食品更添健康與營養。例如：水果優格蒟蒻涼麵、銀耳蓮子粥、堅果蝦鬆…等。同學們發揮創意設計 10~15 人份之輕食養生概念飲食 1 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：召喚蝦菇、酥優解愁、瓜潮迭起、東方玫瑰、蒟隱肉現、魚菠蛋漾、樂不可薯、豆陣來 <YV< 一尤、南瓜小鮮派……等學生創意料理等。競賽結果：第一名瓜潮迭起、第二名蒟隱肉現、第三名東方玫瑰。



活動名稱：發酵學課程校外參訪-霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場

時 間：106年 05月 04日

內容摘要：本次校外參訪活動，主要是參觀霧峰農會菇類文化館與瑞峰菇場。霧峰鄉是台灣菇蕈產業重要的生產基地，霧峰農會設立了全世界「唯二」的菇類主題博物館(另一處在荷蘭)，參觀霧峰農會菇類文化館，增加

同學菇蕈生物學上的知識與了解台灣菇蕈產業發展史。台灣菇蕈產業之生產設施已經由傳統開放型菇舍轉型成可以進行環境控制之室內栽培室，除了使產量大為提升外，也使栽培過程之環境與衛生條件得到良好的控制。本次到瑞峰菇場參訪，讓同學們直接進入場域，與菇場負責人對話，除了深刻的了解杏鮑菇場實際栽培過程，也探知菇場在優化生時產所面臨的困難與問題。



活動名稱：保健飲食課程校外參訪
順天堂藥廠股份有限公司

時間：106年05月04日

內容摘要：本次參觀流程

1.順天堂公司簡介與行銷影片等
2.問與答
3.參觀工廠製程動線，三部分。首先，順天堂於1946年許鴻源博士創立，引進日本濃縮技術，且保留傳統藥方，並秉持優良製藥原則，有效、正確、安全、均一、安定等，以可追

蹤來源，確保品質統一且無污染之虞，同時累積製藥歷程，奠定出最適化、最大化之流程，最終再由層層衛生安全把關，如：基原鑑定、二氧化硫、重金屬等試驗。工廠製程一共分為六步驟：精選藥材→煎煮萃取→濃縮→噴霧乾燥/流動造粒→劑型→成品。精選藥材-源頭與儲存，雙頭齊管控。煎煮萃取-嚴控水量，目前在台法規只能用水來萃取，故水量、溫度與時間顯得重要。濃縮-使用低溫真空設備，確保藥效不被破壞。噴霧乾燥/流動造粒-使用非基因改造玉米澱粉作為賦形劑。劑型-依據不同藥材挑選出適合劑型與確保藥效之穩定。成品-全自動化生產，確保藥品之有效性、正確性、安全性、均一性與安定性。



活動名稱：營養三及食物學原理/白蘭氏健康博物館參訪

時 間：106年 05月 18日及 106年 06月 01日

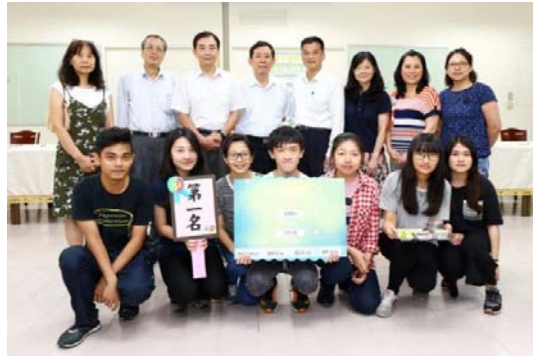
內容摘要：抵達白蘭氏健康博物館，一開始由導覽員發給每一位參與者一瓶白蘭氏雞精，接著進入簡報室，由總經理替大家做白蘭氏的介紹及雞精製作原理的說明，同時還告訴了我們雞精的療效，與日常生活的我們有何關聯。簡報結束後，由導覽員帶我們進入工廠的部分，向我們介紹整個雞精工廠的製程，每一個步驟都是鉅細靡遺，讓我們大開眼見，原來工廠的生產流程是這樣的。接著帶我們到樓下的商品販賣區試飲他們的產品，以及體驗一些反應能力、協調能力的遊戲。



活動名稱：膳食計畫與供應實驗成果展

時 間：106年 06月 09日

內容摘要：本課程為訓練設計菜單的能力，並配合實際之操作和討論，如何作好完善的膳食計畫工作。膳食計畫與供應實驗成果展由學生分 10 組依照各組主題，製作出一份學童營養午餐，包括家禽、家畜、海鮮、蛋豆、蔬食等。



活動名稱：公共衛生營養衛教活動

時間：106年06月01-08日

內容摘要：公共衛生營養學能提供學生實際參與社區營養教育之機會，將課堂上所教授之理論及技巧，實際運用到社區兒童營養教育的推廣，進一步幫助國家未來主人翁建立良好的飲食習慣。此經驗不但促進學生加強營養衛教技巧之實際操作、鼓勵參與社區營養教育之實務工作，更提供機會讓學生欣賞多元差異及增進自我成長之意義。由任課教師帶領營養三同學舉辦三次「社區營養教育推廣活動」，時間分別為 106/06/01、106/06/07、106/06/08，以公明社區與北勢國小共 130 名為衛教對象，見習學生共計 63 名。進行營養衛教活動，主要以戲劇、故事、遊戲、互動為原則，進行營養衛教活動。



活動名稱：食物製備成果展

時 間：106 年 06 月 13 日

內容摘要：本課程主要藉由基礎食物製備學的認識，配合實驗操作的演練，使學習者能夠具有基本刀工、食材處理及各類食物烹調的技能。由學生分 10 組依照各組主題，製作出 20 道料理：麥田裡的春天、海底總動員、豬肋佐糖醋、白玉明珠湯、古早阿嬤湯、紅上鮑開花、總匯水果拼盤、萬綠叢瓜一點紅、一縷香絲、培根歲金飯、蒜爆高麗菜、百香佐時蔬、糕糕在尚、黃金蔥抓餅、鮪有薯魚泥、老薯愛玉米、黃金玉米卷、翡翠赤燒丸、年年有餘、我的西餅時刻、失戀的滋味。



活動名稱：「工廠實務/實驗」課程~新產品開發成果展

時 間：106 年 06 月 14 日

內容摘要：本年度主題為銀髮族食品開發，先前於 3 月 27 日來到沙鹿社區發展協會訪問銀髮族長輩，探索他們的需求與痛點。6 月 14 日再回到沙鹿社區發展協會舉辦新產品開發成果展，當天約有 30 為銀髮族長輩參與，除了提供產品試吃，進行消費者體驗，更積極蒐集消費者意見，以作為後續產品修改之依據。同學們與銀髮族長輩互動熱烈，現場笑聲不斷。





1. 林國維教授榮獲 105 學年度校教學傑出獎，王培銘助理教授榮獲系教學優良獎，謝尤敏副教授榮獲系績優導師。
2. 本系榮獲 106 學年度終身特聘、特聘教授及蓋夏獎、績優教師獲選名單：終身講座教授→江善宗教授；終身特聘教授→張珍田、張永和教授；特聘教授→詹吟菁、周淑姿、鍾雲琴教授；蓋夏獎教學類→詹恭巨老師；績優教師研究類→林國維老師。
3. 本系與台灣保健食品學會、台灣抗老化保健學會於 106/03/10 舉辦『保健食品與高齡代謝平衡國際研討會』地點於靜宜大學國際會議廳，集合國內外食品、營養、醫學等學界與業界專家，藉由研究成果交流分享，協助提升台灣老化健康照護與保健食品的知識和產業價值，校內外參與人員合計約 260 人。
4. 林國維教授於 106/6/23-6/31 出席 2017 國際農業、生物與生命科學論壇 (IFABL 2017)，並發表論文，地點於日本，京都市。



5. 本系參與本校國際事務室所辦之出國交換學生共 2 名，如下：

學校	期間	學生名單
美國聖瑪利森林學院	105/09/17-106/09/16	營養三宋紫芸
中國南京大學	106/02/06-106/07/03	食品二郭宸言

6. 本系這學期交換生共 6 名，如下：

姓名	原學校	原系所	籍別
何潔	周口師範學院	生命科學與農學學院	陸生
周曉婷	華南農業大學	食品學院食品科學與工程	陸生
李艷玲	華南農業大學	食品學院食品科學與工程學系	陸生
翁盼	銅仁學院	材料科學與工程學院食品科學與工程	陸生
胡依明	渤海大學	化學化工與食品安全學院/食品科學與工程專業	陸生
董怡雯	上海應用技術大學	香料香精技術與工程學院食品科學與工程	陸生

7. 中國蘭州理工大學師生於 106/08/14~26 至本系，進行學術研究與課程交流。
8. 本系積極使用產銷履歷食材為校園食材把關，經由台灣農業跨領域發展協會獲頒學生實習餐廳為溯源餐廳。
9. 本系獲頒為經濟部產業人才能力鑑定認同學校協助辦理保健食品初級工程師能力鑑定考試及食品品保工程師初級工程師能力鑑定考試。
10. 本系申請通過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。





11. 優品正源股份有限公司王家洋副總經理(系友)擔任本系 106 年度企業導師，引導學生了解業界實務與產業發展趨勢。
12. 碩二李思樺同學榮獲第 43 屆營養年會暨學術研討會壁報論文競賽-臨床營養組優等獎。
13. 105 學年度畢業典禮得獎名冊：德育獎-營養四莊雅雯、食品四余欣晏；智育獎-營養四周秀莉、食品四鄭博仁；群育獎-營養四沈佳靜、莊雅雯；斐陶斐-陳俊龍。
14. 食品四潘芸芸於 105 學年度台中市模範生表揚大會受獎表揚。
15. 食營系學會榮獲 106 年校內績優社團評鑑暨觀摩會自治類。
16. 本學期霜淇淋由 106/03/02-106/06/16 開始，每週四中午 11:00 至下午 16:00 於格倫樓食營實習工廠 (G127)，本學年度共販賣 27 週次，研發新口味包括洛神花、芒果、百香果、柳丁及西瓜牛奶霜淇淋等。
17. 本系營養教育推廣室熱情開張，提供均衡飲食諮詢、糖尿病、腎臟病、高血壓、心血管疾病及痛風疾病衛教及體重控制諮詢服務等，本學期服務時間為 106/03/16-106/06/8，每週二、四 12:00-13:00，地點於格倫樓 113 (營養教育推廣室)。
18. 本系支援推廣處開設 35 及 36 期海青班課程，學生人數約 103 人。
19. 本系協助舉辦食品安全管制系統專業訓練班基礎班 106/5/13-14、5/20-21 及進階班 6/3-4 日、6/10-11 校內外參加人員合計 75 人。
20. 為使學生畢業後更有競爭力，除了加強學生的專業知識外，也應積極輔導學生考取專業證照，本學期開設二梯次乙級食品分析檢驗練習班 (106/6/25~6/30→17 人)，及二梯次丙級食品分析檢驗練習班 (7/3~7/6→32 人)，共 49 名同學參加。
21. 106/5/3 靜宜大學理學院聯合成果展



食品營養學系 營養教育推廣室

想要學會怎麼吃最健康
來營養教育推廣室就對了!!!

身高體重

多項健康分析儀

營養教育推廣室 設備大揭密!!

由本系具有「營養師」執照或受專業營養訓練之學生提供一對一專業營養諮詢：

- 均衡飲食諮詢服務
- 體重控制諮詢服務
- 糖尿病、腎臟病、高血壓、心血管疾病衛教
- 痛風疾病衛教
- 其他營養相關問題衛教

指導老師：翁瑞琴 助理教授/營養師
服務時間：3月16日起每週二、四中午 (期中考體休誌)
地點：食品營養學系格倫樓113 (營養教育推廣室)
掛號方式：經電話預約 26328001#15344

『輕食料理創意競賽』獎項名單

- 冠軍獎 瓜潮迭起：徐俐雯、邱馨儀、劉慈慧、陳怡文、林琬誼、陳怡安
 亞軍獎 萌隱肉現：謝洧晴、王薇琇、賴又寧、林品妤、柯冠妤、李冠儒
 季軍獎 東方玫瑰：丁詩容、李懿芯、許玉芳、陳守義、張鎧顯、黃郁翔



『食品加工創意競賽』獎項名單

- 食在好味道 『麥穀棗!來呷冰』：李姿儀、徐芷琳、王怡文、黃晴玟、黃楨珍、黃芊里、貝佳媛
 最佳產品包裝 『阿毛凍味條』：許品均、陳柏仲、劉峻佑



最佳海報設計『Battle 爆爆王』：紀妙盈、蘇昭緣、廖思晴、廖芝妤、葉庭君、謝季蓁、蔡季珊



22. 106/7/6 配合理學院舉辦私房秘靜-理來敲敲門高中生研習營-西瓜牛奶霜淇淋 DIY 製作，參與人數達 100 人次以上。
23. 106/7/27 配合國際事務處舉辦海外華裔青年臺灣觀摩團手作課程，製作台灣傳統之特色點心-鳳梨酥，參與人數達 80 人次以上。
24. 106 第一次營養師考試系友錄取：陳思婷(10306 畢)、林子琳(10506 畢)、陳奕旭(10506 畢輔系)、林珮宇(9806 畢)、鄭俐琪(10306 畢)共 5 位系友。
25. 食營系友考取 105 年第二次食品技師名單為黃郁妮(第一屆食品技師學分班)、王宏民(10306 畢)、江俐儀(10303 碩畢)
26. 食營系同學團體報名參加 106 年度第一次保健食品初級工程師考試錄取共 15 人，錄取名單：蔡佳玲、陳學默、許嘉馨、楊子瑩、陳郁舜、陳巧芸、林晏渝、陳珮瑄、陳欣俞、張琬琳、趙秀真、周芳慈、柯佳華、顏薇鸚、王育婷。
27. 食品四陳巧芸獲選為食營系 105 學年度第一學期優良學習助理。
28. 106 學年度學、碩士一貫生甄選錄取名單：營養三鄭又絃、方辰安、陳忠顯、林孟君及食品三林佳萱、張家齊、張斯承、黃郁庭、張昊成、林彥成。
29. 食品四林晏竹及營養四黃富妮同學申請食營系急難救助金經審查委員會通過分別發給 2 萬元。
30. 105 學年系友獎學金每位同學獲得 3000 元獎金：食品四余欣晏、營養四謝欣晏、食品三嚴啓仁、營養三陳映儒、食品二柯宏諭、營養二謝滄晴。
31. 校外實習：



● 106 年度暑期營養實習共計 45 位同學參加。

實習單位	人數
中國醫藥大學附設醫院	2
台中榮民總醫院	3
台北榮民總醫院	1
台北醫學大學附設醫院	1
台南市立安南醫院	1
台南奇美醫院	1
台南新樓醫院	2
台灣礦工醫院	1

實習單位	人數
高雄榮民總醫院	1
國立台大醫院新竹分院	2
國立陽明醫院	2
國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林	1
童綜合醫療社團法人童綜合醫院	2
彰化基督教醫院	2
澄清綜合醫院	2
衛生福利部台中醫院	1



光田醫療社團法人光田綜合醫院	1
成大斗六分院	2
秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫	1
奇美醫院(柳營分院)	1
長庚林口院區	1
長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫	1
員林郭醫院	2
馬偕(淡水院區)	1
高雄市立聯合醫院	1

衛生福利部豐原醫院	2
嘉義基督教醫院	1
寶建醫療社團法人寶建醫院	2
衛生福利部桃園醫院	1
台中榮民總醫院嘉義分院	1
台南成大醫院	1
長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫	1
弘光科技大學附設老人醫院	1

●106 年度暑期實習共 45 人參加。

實習單位	人數
中華穀類食品工業技術研究所	1
葡萄王生技股份有限公司	1
統一企業股份有限公司楊梅品管課	1
碁富食品股份有限公司	5
臺中市政府衛生局	2
酪多精生物科技股份有限公司	2
味丹企業股份有限公司	1
宏全國際股份有限公司	2
洽發企業股份有限公司	2
久津實業股份有限公司大甲廠	1
愛之味股份有限公司	1
亞洲蔬菜研究發展中心	2
統一企業股份有限公司新市廠	1
屏東市政府衛生局檢驗中心	1

實習單位	人數
味王食品	1
北京康顧多管理諮詢有限公司健康管 理事業部	2
建永生技	1
森品股份有限公司	1
晉欣食品股份有限公司	7
UNIVERSAL KITH & KIN (M) SDN. BHD	1
桃園市政府衛生局	1
基隆市政府衛生局	1
統一企業股份有限公司湖口廠	2
寧波市北侖區市場監督管理局	1
景岳生技	1
高雄市政府衛生局	1
鳳山熱帶園藝試驗分所	2

32. 畢業生考取 106 學年度研究所

學生姓名	學校名稱
周秀莉	國立台灣大學 公共衛生學系碩士班
何錚琳	國立台灣大學 流行病學與預防醫學研究所備取
鄭博仁	國立清華大學 生命科學院五所聯招 備取 國立中興大學 分子生物學研究所 國立中興大學 生物科技學研究所 備取 靜宜大學 食品營養學系(食品與生物技術組)
林晏竹	國立臺灣師範大學 工業教育科學系(科技應用管理組)備取
陳俊龍	國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(生物科技組) 靜宜大學 食品營養學系(食品與生物技術組)
陳羿綺	國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(生物科技組) 備取
李佳蓉	國立高雄海洋科技大學 水產食品科學系碩士班 國立屏東科技大學 食品科學系碩士班 國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(食品科學組) 備取
陳韋辰	國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(生物科技組) 國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(食品科學組) 備取



陳姿穎	國立高雄海洋科技大學 水產食品科學系碩士班
陳巧芸	國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(生物科技組) 靜宜大學 食品營養學系(食品與生物技術組)
周怡伶	國立屏東科技大學 食品科學系碩士班 國立金門大學 食品科學系碩士班 國立嘉義大學 食品科學系碩士班(食品科技組) 備取
林琮庭	國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(生物科技組)備取 國立屏東科技大學 食品科學系碩士班備取
鄧羽岑	國立嘉義大學 食品科學系碩士班(食品科技組) 備取 靜宜大學 食品營養學系碩士班(營養與保健組) 備取
古玉艾	國立嘉義大學 食品科學系碩士班(食品科技組) 備取 國立台灣海洋大學 食品科學系碩士班(食品科學組) 備取
沈佳靜	中國醫藥大學營養學系 碩士班 台北醫學大學保健營養學系 碩士班備取
林逸伶	中國醫藥大學營養學系 碩士班備取 台北醫學大學保健營養學系 碩士班備取
羅郁文	中國醫藥大學營養學系 碩士班備取
呂姿慧	靜宜大學食品營養學系(營養與保健組) 碩士班
張靖瑤	靜宜大學食品營養學系(營養與保健組) 碩士班 輔仁大學 營養科學系 碩士班
吳啟賢	靜宜大學 食品營養學系(營養與保健組)碩士班
許嘉玲	靜宜大學 食品營養學系(食品與生物技術組)碩士班
高羽萱	靜宜大學 食品營養學系(食品與生物技術組)碩士班
張浩然	輔仁大學 食品科學系碩士班 靜宜大學食品營養學系(食品與生物技術組)) 碩士班