

## 健康小食堂活動      紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round_____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症 討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別:_____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 萬聖節南瓜蛋糕

日期	109年10月27日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈 營養師	主講人	黃映慈 營養師	紀錄人	黃映慈 營養師

內容摘要



參考資料:  
可愛南瓜蛋糕裝飾製作分享

## 萬聖節南瓜蛋糕



## 南瓜的營養成分



豐富Vitamin A

維持頭髮與皮膚健康

降低罹癌風險

保護視力

增強免疫力

## 南瓜的營養成分



豐富β-胡蘿蔔素

減緩認知功能退化

降低黃斑部病變機率

天然防癌功效

強效抗氧化力

## 南瓜蛋糕做法



1. 南瓜去籽，放入電鍋煮熟



2. 取出南瓜泥

## 南瓜蛋糕做法



3. 留下皮當作帶頭裝飾



4. 將海綿蛋糕與南瓜泥混在一起

## 南瓜蛋糕做法



5. 揉成大小適中的圓團球



6. 用竹筷壓出花瓣邊

## 南瓜蛋糕做法



7. 用巧克力彩繪筆畫出南瓜妖怪的表情，再用乾淨剪刀將南瓜皮剪出帶頭，就完成了！