

健康小食堂活動 紀錄

☐ 晨會	☐ 病例討論	☐ Grand Round_____
☐ 死亡併發症討論	☐ Chart Round	☐ 聯合討論會(科別:_____)
☐ 期刊研討會	☐ 科部會議	☐ 團隊醫療會議
☐ 委員會會議	☐ 院務會議	☒ 其它 潤餅怎麼吃

日 期	113年4月19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	陳吟瑄 營養師	主講人	陳予安PGY營養師 /陳吟瑄 營養師	紀錄人	陳吟瑄 營養師



中山醫學大學附設醫院

社區健康營造課程/衛教活動 簽到單

日期	113 年 4 月 19 日 (星期五)
時間	15:00-16:30
地點	中港護理之家
主講者	陳子安 P4Y 營養師 / 陳明遠 營養師
題目	澀甜怎麼吃 - 聰明搭配口負擔
參加者簽名	張麗卿 李博愛 陳天裕 楊陳煥 鄧 宇 張 佳 楊材欣煥 張偉梅 符 宇 王秋香 廖茂本 丁 蕙 毛淑惠 李漢霞 源林阿蘭 桂 心 符 伴 杜 苜 蔡和淑 廖 煒 雲 蔡 煥 陳吉雄 張陳翠玉 陳志豪 楊猷章 林甜 符 伴 陳 芳 柯陳宜 符 伴 符 伴
人數統計：	28

潤餅

怎麼吃

聰明搭配少負擔

陳予安 營養師
2024.4.19

潤餅 包什麼食材？

北部特色

紅糟肉、炸蛋酥、水煮蔬菜

南部特色

油炒蔬菜、油麵、香腸、豆乾、煎蛋絲

潤餅「清」鬆吃 健康跟著走

減少飽和脂肪酸攝取



避免高油脂的五花肉、油炸的紅糟肉和香腸可選擇川燙的雞肉絲、滷的瘦豬肉絲、煎蛋皮、炒豆干來取代。

潤餅「清」鬆吃 健康跟著走

減少熱量攝取、增加膳食纖維



可以先裝一碗的蔬菜，再包入到潤餅中，讓自己知道大概吃了多少的蔬菜量

潤餅「清」鬆吃 健康跟著走

減少精緻糖攝取



每日飲食指南建議每天攝取 1 份堅果種子類 (約等於 1 湯匙)，建議加 1 匙花生、芝麻粉就好

潤餅「清」鬆吃 健康跟著走



潤餅食材



潤餅健康吃-高蛋白低熱量

