

## 健康上菜總覽 QR code

| 治療飲食影片總覽                                                                          | 健康上菜總覽                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

| 主題               | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 寶寶蔬菜米棒           | 王保元 | 70       | 114/06   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 護腎料理-低蛋白水果凍      | 郭雅婷 | 69       | 114/02   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 高纖低熱量蔬食麵         | 陳慈伶 | 68       | 113/12   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 得舒蔬食炊飯料理         | 王文霆 | 67       | 113/10   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 簡易高蛋白蔬食鍋         | 盧薇安 | 66       | 113/08   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 「鐵」定沒問題<br>寶寶粥料理 | 蘇瑋貞 | 65       | 113/06   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 「一手掌握」寶寶副食品      | 王佳瑋 | 64       | 113/04   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                            | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|-------------------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 地中海飲食-雞肉燉菜                    | 林秀娟 | 63       | 113/02   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 營養副食品-<br>手指食物小蒸糕             | 蘇琬婷 | 62       | 112/12   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 五行動腦濃湯-<br>守護你我的記憶            | 汪其玟 | 61       | 112/10   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 兒童夏日點心-<br>高鈣水果米布丁            | 張瑀恬 | 60       | 112/09   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 預防肌少症的營養飲品                    | 許芝譯 | 59       | 112/06   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 吞嚥困難飲食<br>Level 6 電鍋蒸蛋料理      | 王依婕 | 58       | 112/03   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 一般飲食調整為吞嚥困難<br>Level 4 糊狀餐之技巧 | 辜郁晴 | 57       | 112/01   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 吞嚥困難飲食<br>Level 5 鮭魚青醬義大利麵    | 葉宜玲 | 56       | 111/12   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 吞嚥困難飲食<br>Level 3 中稠度濃湯       | 姜智蓉 | 55       | 111/05   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                    | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|-----------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 佛陀碗 600 大卡健康餐         | 柳宗文 | 54       | 111/03   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 500 卡低鹽高纖健康餐盤         | 詹貽婷 | 53       | 111/01   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 繽紛高鈣 400 卡健康餐盤        | 何明華 | 52       | 110/10   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 蔬食優蛋白番茄義大利麵           | 張庭瑄 | 51       | 110/05   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 吃好油-<br>雞胸肉佐酪梨捲餅      | 涂君蓓 | 50       | 110/03   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 低蛋白高熱量野菜煎餅            | 鄭千惠 | 49       | 110/01   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 高蛋白點心—<br>紫薯慕斯蛋糕      | 林郁芳 | 48       | 109/10   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 低油高纖輕食豆漿拌麵            | 許培羣 | 47       | 109/09   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 低蛋白高熱量點心-<br>金黃地瓜時蔬煎餅 | 曾靜雯 | 46       | 109/08   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                     | 撰稿人         | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|------------------------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 兒童運動後點心-<br>活力滿滿歐姆蛋鬆餅  | 游雅婷         | 45       | 109/05   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 低糖高纖 創意健康湯圓            | 李立慈         | 44       | 109/03   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 電鍋料理-低脂高纖-<br>南瓜雞肉義大利麵 | 陳乃嘉         | 43       | 109/01   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 血液透析護腎料理-<br>洋蔥牛肉捲     | 鍾佳倫         | 42       | 108/12   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 退化性膝關節炎飲食保健            | 陳燕慈         | 41       | 108/11   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 鈣多多早餐                  | 黎佩軒         | 40       | 108/10   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 吞嚥困難軟質風味套餐             | 辜郁晴         | 39       | 108/09   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 低升糖指數電子鍋料理-<br>鮭魚什錦菇飯  | 彭惠鈺         | 38       | 108/08   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 新版每日飲食指南               | 陳乃嘉、<br>呂孟凡 | 37       | 108/06   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                       | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|--------------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 低油低卡輕食沙拉罐                | 翁慧玲 | 36       | 108/07   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 術後大補鐵 紅酒燉牛肉              | 賴聖如 | 35       | 108/05   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 懶人電鍋料理-<br>低鈉松子青醬雞肉通心麵   | 洪思琦 | 34       | 108/04   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 地中海餃子                    | 黃雅珮 | 33       | 108/03   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 營養加分果汁                   | 馮馨醇 | 32       | 108/02   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 好吞細軟四喜創意料理-<br>鮮蝦鮭魚與餐後甜點 | 郭雅婷 | 31       | 108/01   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 高蛋白西點瑪德蓮                 | 陳慈伶 | 30       | 107/12   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 懶人電鍋料理-<br>低鈉西班牙燉飯       | 王文霆 | 29       | 107/11   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 萬聖節低鈉料理~<br>南瓜雞肉蔬菜咖哩麵    | 蔡書玫 | 28       | 107/10   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                           | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|------------------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 好吞軟質飲食-<br>地瓜和菓子、茄子嫩排        | 辜郁晴 | 27       | 107/09   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 健康護眼料理                       | 姜智礬 | 26       | 107/08   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 懶懶做早餐 早安燕麥罐                  | 葉宜玲 | 25       | 107/07   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 醣類食物的份量代換                    | 唐怡伶 | 24       | 107/06   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 運動後補充 便利商店篇                  | 柳宗文 | 23       | 107/05   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 外食者的福音—<br>簡易電鍋料理<br>輕鬆做高麗菜飯 | 詹貽婷 | 22       | 107/04   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 健康享瘦輕食雞肉捲                    | 呂孟凡 | 21       | 107/03   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 團圓腎利獅子頭                      | 孫萍  | 20       | 107/02   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 腸保健康多新纖                      | 何明華 | 19       | 107/01   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                 | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|--------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 兒童體重控制，<br>健康點心選擇  | 何明華 | 18       | 106/12   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 如何製作<br>高營養價值的兒童點心 | 王文霆 | 17       | 106/11   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 寶貝營養「鈣」好，<br>長得高又壯 | 陳慈伶 | 16       | 106/10   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 寶寶創意副食品製作          | 洪思琦 | 15       | 106/09   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 正確用好油 健康跟著走        | 王文霆 | 14       | 106/08   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 夏日炎炎，<br>預防食物中毒有撇步 | 何明華 | 13       | 106/07   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 不喜歡的蔬菜大變身          | 洪思琦 | 12       | 106/06   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 甜馨低糖蛋糕             | 陳慈伶 | 11       | 106/05   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 卡哇伊創意親子便當          | 洪思琦 | 10       | 106/04   |  | <a href="#">影片連結</a> |

| 主題                | 撰稿人 | 拍攝<br>順序 | 上傳<br>日期 | QR code                                                                               | 影片連結                 |
|-------------------|-----|----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 幫蔬菜洗澎澎            | 陳乃嘉 | 9        | 106/03   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 果乾戀上巧克力           | 呂孟凡 | 8        | 106/02   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 年節食材聰明選           | 柳宗文 | 7        | 106/01   |    | <a href="#">影片連結</a> |
| 天然食物的魔法師-<br>植物色素 | 柳宗文 | 6        | 105/12   |   | <a href="#">影片連結</a> |
| 遠離高血壓-得舒飲食        | 王文霆 | 5        | 105/11   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 護血壓好料理            | 葉宜玲 | 4        | 105/10   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 低鹽料理健康做           | 葉宜玲 | 3        | 105/09   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 夏日野餐輕食料理          | 陳乃嘉 | 2        | 105/08   |  | <a href="#">影片連結</a> |
| 夏日繽紛水果冰品          | 呂孟凡 | 1        | 105/07   |  | <a href="#">影片連結</a> |