

Dairy cuisine

百變乳品營養滿分美味食譜

DELICIOUS RECIPE



臺中市政府衛生局 編印



市長 序



在忙碌現代生活中，三餐常常外食，依據國民健康署102-104年國民營養健康狀況變遷調查結果發現長者乳品類攝取不足盛行率高達 81.6%，許多長者在鈣營養素及乳品常有攝取不足情形，近年來台中市政府衛生局參照國民健康署「我的餐盤」積極推廣飲食，包括「每天早晚 1 杯奶」是攝取足夠鈣質及蛋白質的良方，但部分長者因為乳糖不耐症及乳腥味等問題不敢嘗試而減少鈣質攝取來源。為了幫助長者攝取足夠營養素及領略乳品美味，衛生局特別邀請本市主廚與本市社區營養推廣中心營養師聯手，將優格、乳酪、牛奶、起司等乳製品料理成各式健康可口的在地特色料理，並彙集36道健康料理供烹調參考。

本次出版食譜以輕鬆煮、營養足、減鹽增健康為概念，用簡單的料理方式帶出食材鮮味，減少調味料使用，以及專業營養分析，就像有營養師陪伴飲食日常，讓料理新手也能輕鬆入門做出健康、精緻美味菜餚！希望您透過這本食譜步驟的引導，輕鬆做出色香味俱全且暖心料理，盡情享受在餐桌上的每個溫馨時刻。

市長

盧秀燕

謹誌



設計 理念



本次臺中市政府衛生局社區營養推廣中心營養師與朝陽科技大學合作，為增加長者乳品攝取之選擇，特別精心設計一系列乳品入菜料理，讓長者能在一天中均衡攝取到六大類食物。主廚運用烹調技巧與創意巧思將優格、乳酪、牛奶、起司等乳製品製作成各式健康可口料理如：生活中常吃的沙拉、長者喜歡的翡翠羹以及常用來補身體的雞湯，除遵循少油少鹽少糖的健康觀念外，也使用天然在地食材，用最樸質的材料，帶出食材最原始的甘甜，經營養師分析計算每道菜餚油脂比例皆低於30%以下，鈉含量低於 400毫克（1克鹽等於 400毫克），並以健康飲食的堅持理念，讓長者能安心食用，每一口都能吃出我們的用心與溫度，喚起心中那原始的感動。



目錄

酪梨雞肉優格時蔬沙拉	1	地瓜鮮奶菌菇蛤蜊薑黃麵	21
熱壓吐司玉米乳酪沙拉	2	鯛魚下巴粉絲煲	22
巴西式雞肉乳酪沙拉	3	翡翠海鮮果粒羹	23
嫩煎鯛魚沙拉佐芒果蕃茄莎莎 ..	4	風味雞肉粒翡翠羹	24
鮭魚韃靼沙拉佐味噌	5	松子鯛魚相思羹	25
美式蔥味鯛魚乳酪蛋	6	紅藜枸杞雞肉羹	26
百香果雞肉韃靼	7	翠綠鮮蝦南瓜湯	27
香酥鯛魚乳酪丸	8	百菇紅藜枸杞牛奶雞湯	28
時蔬起士焗鯛片	9	南瓜牛奶魚片粥	29
烤鮮菇紅藜南瓜醬	10	蕃茄山藥奇異果沙拉佐堅果奶酪	30
蓮子牛奶樹子燴豆腐	11	菇奶芝士米圓仔	31
醬燒冬瓜、紅藜錦菇瑤柱	12	金沙南瓜	32
金黃鯛魚煨芽白	13	紅藜鮮奶蒸蛋	33
蔬菜鯛魚捲佐奶酪醬	14	南蒟伏蛋&鮮奶麵佐草莓沙司 ..	34
蛋黃金針鑲肉	15	蜜雪蛋糕&南紫玫瑰	35
魚香紫茄鯛魚燒	16	花椰菜牛奶鱸魚捲、櫻花蝦香米	36
紅藜牛蒡雞捲	17	蕃茄栗子醬	
芋頭鯛魚紅藜米粉	18		
香煎培根菠菜乳酪鯛魚捲	19		
香煎黃金鯛魚佐芒果優格	20		



酪梨雞肉優格時蔬沙拉



調味料

- 鹽 2g
- 胡椒 1g
- 檸檬汁 20g

主材料

- 酪梨 200g
- 水煮雞胸肉 250g
- 洋蔥碎 30g
- 小黃瓜 30g
- 蘿拉羅莎 60g

- 紅甜椒 30g
- 奇異果 60g
- 優格 80g
- 腰果 20g
- 小蕃茄 30g

【6人份】

- 哈密瓜 150g
- 美生菜 80g
- 蘿蔓生菜 80g
- 捲曲生菜 60g

做法

1. 雞肉切丁，以低溫水煮後調味備用。
2. 酪梨切丁和洋蔥碎、檸檬汁、優格、鹽及胡椒拌合備用。
3. 生菜泡冰水後，瀝乾水分擺盤，上置奇異果和 2. 之材料，再撒上腰果即可。



【減鹽小技巧TIPS】

1. 用天然水果來增加料理風味，替代鹽（鈉）的使用。
2. 去除食材多餘的水分，味道才不會變淡。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	750.0	70.4	24.5	75.4	1019.7	279.3	3046.9	960.8	16.9	0.8	0.9

熱壓吐司玉米乳酪沙拉

調味料

• 鹽	1g
• 胡椒	1g

• 苜蓿芽	10g
• 蘿拉羅莎	60g
• 和風柚子醬	20g
• 紅甜椒	20g
• 低鈉吐司片	250g

主材料

• 美生菜	60g
• 洋蔥碎	30g
• 水煮蛋	150g
• 美乃滋	60g
• 小黃瓜	20g

【6人份】

• 玉米粒	40g
• 地瓜	150g
• 起士片	30g
• 鮭魚罐	60g
• 黃甜椒	30g

做法

- 1.地瓜洗淨去皮蒸熟搗成泥備用。
- 2.熱壓吐司機預熱，將生菜泡冰水後瀝乾備用。
- 3.將水煮蛋及其他材料、鮭魚、洋蔥碎、起士丁拌勻，填入吐司中，以熱壓吐司機烤約3分鐘取出，切對邊擺盤，旁置沙拉並擺上甜椒及苜蓿芽，搭配和風柚子醬食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1487.7	64.6	41.5	198.3	2037.5	406.5	2104.7	576.4	11.2	0.4	1.4



巴西式雞肉乳酪沙拉



調味料

- 鹽 2g
- 美式芥末醬 2g
- 奶油 20g
- 檸檬汁 20g
- 橄欖油 20g
- 黑胡椒碎 2g
- 起司粉 20g

主材料

- 雞腿肉 250g
- 蒜頭 30g
- 巴西里 5g
- 黑橄欖 5g
- 大蕃茄 50g
- 馬鈴薯 150g
- 紅心橄欖 5g
- 綜合生菜 120g
- 乳酪絲 50g
- 洋蔥 40g
- Feta Cheese 50g
- 鮮奶 50g

【6人份】

做法

- 1.將巴西里及蒜頭切碎備用
- 2.將檸檬切半擠汁加上少許的鹽、黑胡椒、切碎的巴西里及蒜碎醃漬雞肉。
- 3.將馬鈴薯削皮切片，撒上少許的鹽及黑胡椒備用。生菜切成合適大小後冰鎮，檸檬切片備用。
- 4.熱鍋後，倒入橄欖油。將雞肉及馬鈴薯下鍋，煎至上色後加入奶油及芥末焦化，熟後起鍋。
- 5.將冰鎮後的生菜及食材擺盤後，撒上乳酪絲及起司粉焗烤即完成。
- 6.旁置沙拉生菜及起士搭配食用。



【減鹽小技巧TIPS】

使用味道強烈天然食材如巴西里蒜碎來醃漬肉類，就可以不必添加過多調味料。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1310.4	72.6	91.6	52.2	2352.7	899.7	1982.8	899.4	7.1	0.6	1

嫩煎鯛魚沙拉佐芒果蕃茄莎莎

調味料

• 鹽	3g
• 橄欖油	15g
• 黑胡椒碎	1g

主材料

• 潮鯛魚	300g
• 洋蔥碎	40g
• 蒜碎	20g
• 芒果	150g

• 牛蕃茄	60g
• 檸檬	40g
• 蘋果	100g
• 綜合生菜	50g

• 香菜	2g
• 九層塔	5g
• 小黃瓜	30g
• 優格	80g

【6人份】

做法

1. 鯛魚切片，調味後以橄欖油稍煎至金黃備用。
2. 芒果去皮切割後，和蘋果、洋蔥碎、優格拌合後，置放於生菜上，以大蕃茄切片圍邊，置放九層塔及小黃瓜裝飾。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	723.2	61.4	29.5	65.6	1385.0	203.0	1959.7	685.4	6.7	0.4	0.5



鮭魚韃靼沙拉佐味噌



調味料

• 鹽	1g	• 麵粉	30g
• 米酒	30g	• 咖哩粉	10g
• 味噌	30g		
• 白胡椒粉	1g		
• 橄欖油	30g		

主材料

【6人份】

• 鮭魚菲力	350g	• 紅洋蔥	30g
• 青江菜	180g	• 柳松菇	50g
• 枸杞	2g	• 黃椒	30g
• 薑	20g	• 洋菇	50g
• 杏鮑菇	60g	• 鮮奶	50g

做法

- 1.鮭魚切成條狀，以咖哩粉和鹽、白胡椒粉稍醃3分鐘入味後，沾附麵粉後油炸後，瀝油備用。
- 2.青江菜過水川燙，圍邊備用。
- 3.蔬菜洗淨切塊，以橄欖油炒香薑片後，加入蔬菜後，再放入牛奶及味噌調味後，加入1.之材料，拌合炒至汁稍收乾，再放入2.之盤中即可。



【減鹽小技巧TIPS】

咖哩粉可代替鹽味和胡椒，還能去除食材腥味，增添風味。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1597.1	103.3	102.7	61	2064.5	371.4	2935.5	1237.5	13.2	1.2	1.6

美式蔥味鯛魚乳酪蛋

調味料

• 鹽	3g
• 胡椒	2g
• 橄欖油	30g
• 蕃茄醬	20g

主材料

• 潮鯛魚	250g	• 山藥	200g	• 紅心橄欖	2g
• 洋蔥碎	40g	• 蕃茄丁	60g	• 菠菜	30g
• 青蔥碎	40g	• 洋菇	60g		
• 蛋	300g	• 茄子	50g		
• 鮮奶	80g	• 九層塔	10g		
• 乳酪絲	60g	• 黑橄欖	2g		

【6人份】

做法

1. 鯛魚切丁備用，其他蔬菜洗淨後切丁備用。
2. 雞蛋洗淨後，加入鮮奶並調味備用。
3. 平底鍋洗淨後，加入橄欖油，洋蔥碎及青蔥碎，蔬菜丁及鯛魚丁等煮熟，再加入2.之蛋液後，攪拌之蛋液凝固，撒上乳酪絲後進烤箱，烤約5分鐘後，表面淋上少許蕃茄醬即可食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1462.6	111.7	84.1	75.5	2355.6	958.6	3531.1	1592.6	8.1	0.8	2.6



百香果雞肉韃靼



調味料

• 鹽	2g
• 橄欖油	30g
• 白胡椒粉	1g
• 檸檬汁	20g
• 蜂蜜	30g

主材料

• 雞胸肉	250g	• 百香果	80g	• 小黃瓜	20g
• 蘿蔓生菜	60g	• 優格	60g	• 捲曲生菜	30g
• 美生菜	5g	• 水煮蛋	50g	• 洋菇	30g
• 奇異果	60g	• 紅洋蔥	30g	• 紅菊苣	40g
• 香吉士	60g	• 蘿拉羅莎	40g	• 腰果	30g

【6人份】

做法

- 1.生菜泡冰水後瀝乾水分後備用。
- 2.雞胸肉切片後調味，將平底鍋加熱後，放入雞胸肉及洋菇炒熟後調味。
- 3.拌入檸檬汁、優格、蜂蜜後備用。
- 4.深碗中置入沙拉生菜，放入 2.之成品，再將紅菊苣、奇異果、紅洋蔥、香吉士、腰果等放入擺盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	1076.4	76.6	51.2	80.6	1050.2	269.7	2325.0	1044.4	13.7	0.7	1.1

香酥鯛魚乳酪丸

調味料

・鹽 1g
・豆腐乳 20g
・白醋 20g
・沙拉油 60g
・檸檬 30g
・胡椒 1g

主材料

・鯛魚菲力 200g
・高溫乳酪丁 80g
・地瓜 300g
・乾蔥 30g
・薑碎 30g
・生菜葉 60g
・麵粉 40g
・蛋 60g
・茄子 60g
・甜豆 60g
・紅甜椒 60g

【6人份】

做法

- 1.地瓜去皮蒸熟後打成泥。
- 2.乾蔥去皮切片炒至金黃備用。
- 3.將鯛魚丁、高溫乳酪、乾蔥調味後拌勻，捏成圓形。
- 4.沾附麵粉蛋糊，以170度C炸至金黃。
- 5.四季豆、茄子、紅甜椒沾附麵糊油炸，生菜葉鋪底。
- 6.調製醬汁，將所有材料以果汁機打勻即可。



【減鹽小技巧TIP】

炸過後食材水分蒸散，食材本身風味更加凝聚，只要少量的鹽分就能吃到鹹味。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1209.9	63.0	47.4	142.3	1535.1	232.3	2433.0	758.1	14.7	0.6	0.8



時蔬起士焗鯛片



調味料

• 鹽	1g	• 太白粉	10g
• 水	300g	• 薄鹽醬油	30g
• 薑	30g		
• 胡椒	1g		
• 沙拉油	30g		

主材料

【6人份】

• 鯛魚肉	200g	• 黑木耳	30g
• 豬絞肉	200g	• 鮮香菇	60g
• 洋蔥	50g	• 雞蛋	20g
• 玉米粒	60g	• 綠蘆筍	40g
• 紅蘿蔔	60g	• 香菜	2g
• 大白菜	300g	• 乳酪絲	60g

做法

1. 鯛魚切小丁備用，拌入豬絞肉、玉米粒及少許醬油、鹽、胡椒、薑碎、太白粉。
2. 紅蘿蔔、黑木耳、香菇切割備用。
3. 大白菜過水氽燙，整理成長方形，將 1. 之內餡填入，以蒸籠蒸煮15分。
4. 將鍋子加熱，倒入少許沙拉油，炒香 2. 配料後，加少許水分及醬油、鹽、胡椒後勾芡，加入蛋花後擺入焗盅撒上乳酪絲，入烤箱隔水加熱。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	1328.1	102.5	80.0	59.0	2245.0	825.1	2789.0	1394.8	13.2	1.5	1.3

烤鮮菇紅藜南瓜醬

調味料

• 鹽	3g
• 胡椒	2g
• 橄欖油	30g

主材料

• 杏鮑菇	150g	• 紅甜椒	60g	• 筍片	150g
• 南瓜	200g	• 鮮奶	150g	• 乳酪絲	50g
• 紅藜	10g	• 蛋黃	60g	• 九層塔	10g
• 起士片	40g	• 秋葵	20g	• 茄子	30g

【6人份】

做法

- 1.紅藜泡水後，入蒸籠蒸煮10分鐘備用。
- 2.南瓜去皮蒸熟搗成泥備用。
- 3.竹筍洗淨後切片，煮約5分鐘至軟。
- 4.蔬菜洗淨後切片備用。
- 5.平底鍋中加入橄欖油，將蔬菜加入拌炒後，加入鮮奶同煮入味，再加入紅藜及蛋黃、九層塔等調味，裝入烤模中，上撒乳酪絲及起士片，隔水烤至金黃上色。



【減鹽小技巧TIPS】

炒出蔬菜的香味及鮮味後，再加入牛奶，只需少量鹽份，就會有好滋味。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1127.4	48.2	75.4	80.8	1800.5	1038.0	2361.0	1178.5	20.1	0.8	1.8



蓮子牛奶樹子燴豆腐



調味料

• 鹽	1g
• 胡椒	2g
• 沙拉油	30g
• 太白粉	10g
• 素蠔油	20g

主材料

• 大黃瓜	200g
• 紅蘿蔔	60g
• 山藥	100g
• 杏鮑菇	60g
• 鮮奶	250g

• 洋蔥丁	40g
• 鮮香菇	60g
• 豆腐	200g
• 木耳	20g
• 樹子	20g

【6人份】

• 西芹	40g
• 紅甜椒	50g
• 蓮子	60g
• 薑絲	30g

做法

- 1.大黃瓜去皮切丁備用。
- 2.紅蘿蔔去皮切丁煮熟備用。
- 3.蓮子泡水蒸煮30分後備用。
- 4.材料洗淨後，切成所需形狀，以沙拉油爆香薑絲後，炒香蔬菜料加入蓮子、鮮奶及豆腐續煮入味。
- 5.以太白粉勾芡後調味，加入素蠔油、樹子即可盛盤食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1030.3	43.4	45.5	125.7	2182.1	434.6	2400.6	854.9	20.3	0.5	0.9

醬燒冬瓜、紅藜錦菇瑤柱

調味料

・鹽	1g	・薄鹽醬油	30g
・胡椒	1g	・沙拉油	30g
・糖	10g	・米酒	30g

主材料

【6人份】

・大黃瓜	300g	・珊瑚菇	60g	・紅藜	10g
・雨來菇	100g	・薑	30g	・綠蘆筍	30g
・冬瓜	200g	・蝦仁	50g	・牛奶	150g
・蛤蜊肉	70g	・雞胸肉	150g	・雞蛋	180g
・蔥	30g				

做法

1. 冬瓜洗淨後去皮切片，以醬油、糖及水煮約15分至軟備用。
2. 蔬菜洗淨後，去皮切成所需形狀，蛤蜊煮熟取肉及湯汁使用。
3. 雞蛋加牛奶、米酒打勻調味備用。
4. 平底鍋加熱，炒香薑片取出，再加入蝦仁、雨來菇、蔬菜料及1.之材料，將其調味後，置於深碗中，再倒入紅藜及3.之材料，以中火蒸煮，再放入雞肉片及蘆筍、蛤蜊肉、青蔥蒸熟即可取用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1041.9	81.9	52.6	56.5	2372.9	442.1	2362.9	1252.3	7.2	0.7	2.4



金黃鯛魚煨芽白



調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	1g
• 奶油	30g
• 米酒	20g

主材料

• 潮鯛魚	250g	• 娃娃菜	300g
• 洋蔥	50g	• 枸杞	2g
• 薑	30g	• 鮮奶	100g
• 南瓜泥	250g	• 蓮子	60g

【6人份】

• 芹菜絲	10g
• 青蔥絲	10g

做法

1. 南瓜去皮洗淨後切塊蒸熟搗成泥備用。
2. 蓮子煮熟備用。
3. 平底鍋加入奶油炒香薑片，加入鮮奶、南瓜泥、水及娃娃菜同煮至之稍乾。
4. 鯛魚片置於 3. 之上調味，將蓮子及青蔥絲、台芹絲、枸杞同蒸熟，即可食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	1122.3	75.1	39.1	135.5	1300.0	429.1	3549.4	1188.7	21.1	0.6	0.7

蔬菜鯛魚捲佐奶酪醬

調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 米酒	30g
• 薄鹽醬油	20g
• 細砂	5g
• 沙拉油	15g

主材料

• 鯛魚片	350g	• 香菜	2g	• 黃甜椒	30g
• 洋蔥	40g	• 蒜頭	30g	• 金針菇	40g
• 薑絲	25g	• 台灣豆苗	150g	• 野蓮	20g
• 紅甜椒	30g	• 優格	60g	• 枸杞	2g
• 杏鮑菇	60g	• 百香果	30g	• 檸檬汁	10g

【6人份】

做法

- 1.材料洗淨，鯛魚切薄片，蔬菜切絲切成所需形狀備用。
- 2.將蔬菜絲捲入鯛魚片中，以野蓮固定，以大火蒸熟。
- 3.蒜頭炒香台灣豆苗鋪底，將 2.之成品至於其上，以枸杞、薄鹽醬油加入優格、百香果，魚汁煮至濃稠加入米酒調味即可。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	805.9	79.5	30.7	63.3	1724.8	203.5	2751.2	959.7	12.2	0.6	1.1



蛋黃金針鑲肉



調味料

・糖	5g
・太白粉	10g
・薄鹽醬油	20g
・胡椒	1g
・香油	15g
・沙拉油	30g

主材料

・豬絞肉	300g
・洋蔥	30g
・薑碎	30g
・青蔥	20g
・香菇	50g
・台芹	20g

・蝦仁	60g
・香菜	2g
・雞蛋黃	30g
・蒜頭	20g
・乾金針	10g
・枸杞	2g

【6人份】

・茄子	200g
・高溫乳酪丁	40g
・台灣豆苗	150g

做法

- 1.豬絞肉剁碎加入其他蝦仁、蔬菜末、金針、薄鹽醬油、胡椒、香油調味。
- 2.茄子中間切開，填入 1.及高溫乳酪丁蒸熟。
- 3.蒜頭炒香加入台灣豆苗炒熟墊底。
- 4.沙拉油炒香薑片，放入 2.蒸熟茄子、枸杞同煮入味，以太白粉勾芡後，加入香油及香菜淋上茄子鑲肉即可。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1390.0	81.9	96.9	58.4	1417.5	225.1	2872.5	1285.3	14.6	2.4	1.5

魚香紫茄鯛魚燒

調味料

・鹽	2g	・奶油	30g
・胡椒	2g	・麵粉	40g
・咖哩粉	10g	・紹興酒	30g

主材料

・鯛魚條	250g	・蒜片	20g	・九層塔	10g
・紫茄	200g	・雞蛋	30g	・四季豆	60g
・培根	60g	・蕃茄	100g	・鮮奶	80g
・洋蔥	100g	・蔥末	20g	・辣椒	5g

【6人份】

做法

- 1.鯛魚切成條狀，以鹽、胡椒、咖哩粉稍醃，拌入麵粉蛋糊中，入油鍋170度C左右炸至金黃。
- 2.紫茄切塊泡鹽水，撈起後瀝乾水分。
- 3.培根切塊、蕃茄及四季豆切段備用。
- 4.平底鍋加熱加入奶油，炒香蒜片及洋蔥塊、紫茄，再加入其他蔬菜料，加入辣椒續炒。
- 5.紹興酒及鮮奶加入後，加入 4.之材料燒至汁收乾，拌入九層塔及蔥末盛盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1411.3	74.2	89.2	88.4	1500.7	343.6	2592	946.7	14.6	0.7	0.8



紅藜牛蒡雞捲



調味料

• 鹽	2g
• 香油	15g
• 紹興酒	30g
• 沙拉油	20g
• 薄鹽醬油	20g
• 米酒	20g

主材料

• 雞腿肉	350g
• 洋蔥	40g
• 薑絲	25g
• 紅甜椒	40g
• 杏鮑菇	60g
• 黃甜椒	40g

• 牛蒡絲	30g
• 四季豆	40g
• 枸杞	2g
• 檸檬汁	30g
• 紅藜	10g
• 優格	60g

【6人份】

• 香菜	2g
• 薑片	30g
• 川七	100g

做法

- 1.材料洗淨，雞腿去骨以薄鹽醬油稍醃，蔬菜切條切成所需形狀備用。
- 2.將蔬菜條及牛蒡絲捲入雞腿肉中，表面沾附紅藜及紹興酒，以牙籤固定，再以大火蒸熟後，將成品切厚片擺盤。
- 3.薑片炒香，加入川七鋪於盤中，將 2.之成品至於其上，以枸杞、優格加入雞汁煮至濃稠加入米酒及香菜調味即可。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1230.2	69.6	78.7	54.7	2253.8	223.5	2184.3	799.0	7.6	0.7	1.1

芋頭鯛魚紅藜米粉

調味料

• 鹽	2g
• 沙拉油	20g
• 香油	10g
• 白胡椒粉	2g
• 米酒	60g

主材料

• 鯛魚菲力	300g	• 蝦米	2g	• 三層肉	100g
• 芋頭	250g	• 牛奶	200g	• 洋蔥	60g
• 絲瓜片	200g	• 蛤蜊	100g	• 筍片	100g
• 金針菇	60g	• 黑蒜	40g	• 油蔥酥	2g
• 薑絲	30g	• 米粉	100g		
• 大白菜	400g	• 紅藜	10g		

【6人份】

做法

1. 紅藜泡水後，入蒸籠後蒸煮10分鐘。
2. 鯛魚切片備用，其他材料洗淨後，切成所需形狀。
3. 黑蒜去皮後，加入水及鮮奶同煮備用。
4. 平底鍋加入沙拉油，薑絲爆香後，加入三層肉炒乾後，加入其他蔬菜料，置入3. 中小火熬煮約15分後，置放米粉及蝦米、蛤蜊、米酒煮開調味，放入砂鍋中，將鯛魚片置於上方加熱即可食用。



【減鹽小技巧TIPS】

用蛤蜊食材本身的鹹味來熬煮，可減少鹽分的使用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	2121.0	107.1	27.1	226.9	1819.4	673.8	4543.2	1589.1	19.3	1.4	1.9



香煎培根菠菜乳酪鯛魚捲



調味料

- 鹽 2g
- 胡椒 2g

主材料

- 鯛魚片 300g
- 洋蔥 40g
- 薑絲 25g
- 紅甜椒 40g
- 杏鮑菇 60g
- 黃甜椒 40g
- 培根 40g
- 菠菜葉 80g

【6人份】

- 雞蛋 250g
- 捲曲生菜 40g
- 乳酪絲 40g

做法

- 1.材料洗淨，鯛魚切薄片，蔬菜切片切成所需形狀備用。
- 2.將蔬菜片捲入鯛魚片中，以菠菜葉固定，包覆其他蔬菜及乳酪絲，以大火蒸熟。
- 3.捲曲生菜泡冰水後瀝乾，2.之成品切片後擺盤。



【減鹽小技巧TIPS】

運用烤、蒸、燉等烹調手法，能保持食材本身的鮮味，以減少調味料的使用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1038.0	107.9	57.2	34.1	1787.4	743.6	2321.4	1407.0	7.9	0.8	2.2

香煎黃金鯛魚佐芒果優格

調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 沙拉油	30g

主材料

• 鯛魚	300g
• 地瓜泥	250g
• 蘿拉蘿莎	30g
• 小蕃茄	20g

• 芒果	60g
• 優格	60g
• 小黃瓜	20g
• 捲曲生菜	10g

【6人份】

• 高溫乳酪	70g
• 紅菊苣	20g

做法

- 1.地瓜洗淨後去皮切片蒸熟後，搗成泥調味。
- 2.鯛魚切片後調味，以地瓜泥包覆並塞入高溫乳酪丁。
- 3.生菜泡冰水後，瀝乾水分後備用。
- 4.芒果洗淨去皮，切成丁後拌入優格。
- 5.平底鍋加熱後，將 2.之備品，兩面煎至金黃即可。
- 6.將成品擺盤，中間擺置生菜及小蕃茄，再擺上芒果優格即可食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1000.2	64.1	44.7	93.0	1214.8	218.3	2212.4	728.0	8.7	0.4	0.5



地瓜鮮奶菌菇蛤蜊薑黃麵



調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 米酒	30g
• 橄欖油	30g

主材料

• 地瓜泥	250g	• 台芹	20g	• 蝦仁	60g
• 鮮奶	200g	• 洋蔥	40g	• 薑絲	30g
• 紅甜椒	40g	• 杏鮑菇	60g	• 蛤蜊	100g
• 蠔菇	40g	• 筍片	100g	• 薑黃麵	120g

【6人份】

做法

1. 地瓜洗淨後去皮蒸熟搗成泥備用。
2. 薑黃麵以熱水煮熟備用，置放於砂鍋中。
3. 蔬菜洗淨後切成片狀，蝦仁洗淨後備用。
4. 筍片以熱水煮5分鐘，平底鍋加熱後，加入橄欖油，將薑絲爆香後，加入蔬菜料續炒，再擺放蛤蜊續煮，再加入鮮奶及水、米酒調味。
5. 將成品組合後，砂鍋加熱食用。



【減鹽小技巧TIPS】

將麵以熱水煮熟能降低麵本身的鈉量。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1296.1	46.8	40.2	191.0	2266.1	432.2	2267.1	804.8	14.7	0.7	1.9

鯛魚下巴粉絲煲

調味料

• 鹽	2g	• 麵粉	30g
• 香油	10g	• 薄鹽醬油	20g
• 米酒	50g	• 白胡椒粉	2g
• 沙拉油	20g		

主材料

【6人份】

• 鯛魚下巴	400g	• 大白菜	200g	• 三層肉	100g
• 蔥	20g	• 油蔥酥	5g	• 洋蔥	60g
• 絲瓜片	200g	• 蝦米	2g	• 冬粉	100g
• 金針菇	60g	• 牛奶	150g	• 雞蛋	50g
• 薑絲	30g	• 紅蘿蔔	30g	• 台芹	20g

做法

1. 鯛魚下巴洗淨後切塊，以鹽及胡椒醃漬，沾少許麵粉油炸至酥脆備用。
2. 蔬菜材料洗淨後切絲備用。
3. 平底鍋加熱，加入沙拉油炒香薑絲、三層肉片，及其他蔬菜料、牛奶及蝦米同煮。
4. 再以冬粉及雞蛋煮至收乾湯汁，將 1. 之成品擺設其上，將台芹及油蔥酥撒至成品盤中，食用時淋上薄鹽醬油即可。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	2830.0	104.5	193.7	153.9	1958.8	655.5	2845.2	1272.2	11.4	1.1	1.2



翡翠海鮮果粒羹



調味料

• 鹽	2g
• 太白粉	5g
• 香油	10g
• 白胡椒粉	2g
• 沙拉油	20g

主材料

• 鯛魚菲力	200g
• 白蝦仁	60g
• 蛤蜊	60g
• 花枝	60g
• 鮭魚	120g
• 洋蔥	60g

• 南瓜泥	250g
• 薑絲	20g
• 金針菇	40g
• 紅甜椒	40g
• 洋菇片	30g
• 高麗菜	200g

【6人份】

• 鮮奶	200g
• 豆腐	200g
• 香菜	5g
• 台芹	20g

做法

1. 南瓜去皮蒸熟，打成泥備用。
2. 蔬菜料洗淨切丁，以沙拉油炒香，加入水、牛奶及南瓜泥熬煮約5分鐘，加入海鮮料及豆腐燜煮後，調味。
3. 蛤蜊去殼後盛深皿，海鮮擺置其上，撒上燙過台芹絲及香菜、香油。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1305.5	111.1	58.8	93.4	1674.7	478.1	3632.4	1377.6	12.3	0.9	1.7

風味雞肉粒翡翠羹

調味料

• 鹽	2g
• 香油	15g
• 紹興酒	30g
• 太白粉	20g
• 白胡椒	2g
• 沙拉油	30g

主材料

• 雞腿丁	350g	• 蒜末	20g	• 奇異果丁	100g
• 沙拉筍丁	100g	• 薑末	20g	• 黑豆	40g
• 香菇丁	60g	• 台芹	20g	• 雞蛋	50g
• 菠菜葉	50g	• 蘋果丁	100g	• 牛奶	200g

【6人份】

做法

- 1.雞腿及竹筍切丁，以平底鍋炒熟調味備用。
- 2.蔬菜料洗淨切丁，與 1.材料炒香，加入水、牛奶及紹興酒熬煮約5分鐘，加入蘋果丁及奇異果丁、黑豆燉煮後勾芡，調味。
- 3.拌入菠菜葉煮滾呈盤，加入少許香油盛盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1576.6	91.3	98.2	92.7	1357.0	496.7	3153.7	1218.3	21.1	0.9	1.7



松子鯛魚相思羹



調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 太白粉	10g
• 沙拉油	20g

主材料

• 潮鯛魚	250g
• 洋蔥碎	30g
• 蒜碎	30g
• 韭黃	100g
• 雞腿肉	150g

• 烤過松子	10g
• 金針菇	30g
• 絲瓜	150g
• 紅蘿蔔	60g
• 珊瑚菇	40g

【6人份】

• 鮮奶	200g
• 台芹	20g
• 香菜	5g
• 黑豆	10g

做法

1. 紅蘿蔔洗淨去皮切丁，加水煮熟。
2. 鯛魚肉切丁，絲瓜去皮切丁備用。
3. 平底鍋加熱，加入沙拉油及洋蔥碎、蒜碎炒香雞腿丁，再加入韭黃丁續炒，倒入鮮奶加熱，再將其他蔬菜丁放入煮約5分鐘入味後，以太白粉勾芡並放入黑豆及香菜、台芹、烤過松子調味後即可食用。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1090.3	89.6	60.0	60.7	1204.3	357.5	2728.8	1148.6	11.5	0.7	1.2

紅藜枸杞雞肉羹

調味料

・鹽	2g
・胡椒	1g
・米酒	30g
・水	500g
・沙拉油	20g

主材料

・雞腿肉	300g	・絲瓜	120g	・櫻花蝦	2g	・枸杞	5g
・洋蔥	50g	・黑棗	5g	・黃耆	5g	・青蔥	30g
・老薑	30g	・薏仁	100g	・紅棗	5g	・中華豆腐	100g
・黑豆	10g	・青蔥	30g	・金針菇	60g	・牛奶	100g
・杏鮑菇	60g	・乾蔥	30g	・紅藜	10g		

【6人份】

做法

1. 水煮薏仁加牛奶打成泥。
2. 紅藜泡水後蒸煮10分鐘備用。
3. 水及鮮奶加入中藥材燉煮20分鐘入味，再以平底鍋加熱沙拉油，爆香薑片、雞腿丁及其他蔬菜同煮約5分鐘後，放入 1. 之成品、豆腐及黑豆、枸杞等調味盛盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1460.0	85.9	67.9	128.7	1168.2	298.8	2603.4	1161.2	16.4	1.2	1.3



翠綠鮮蝦南瓜湯



調味料

• 鹽	2g
• 奶油	20g
• 胡椒	1g
• 水	100g

主材料

• 南瓜泥	200g	• 台芹	10g	• 薑碎	20g
• 金針菇	60g	• 鮮奶	100g	• 紅蘿蔔	50g
• 洋蔥	40g	• 四季豆	50g	• 菠菜葉	50g
• 蛤蜊	80g	• 蝦仁	120g	• 大蕃茄	60g
• 鯛魚肉	150g	• 蠔菇	60g		

【6人份】

做法

1. 南瓜去皮、籽，煮熟後打成泥備用。
2. 其他材料洗淨切成所需形狀。
3. 奶油炒香蔬菜、鯛魚肉、蝦仁、蛤蜊、菠菜葉等，加入水、牛奶、南瓜泥熬煮入味，盛盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	695.1	59.0	27.0	70.7	1934.2	414.9	2714.2	1064.6	13.9	0.6	1.6

百菇紅藜枸杞牛奶雞湯

調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 沙拉油	20g

主材料

• 雞腿肉	250g	• 薑	30g	• 洋菇	40g
• 鮮香菇	50g	• 當歸	5g	• 枸杞	2g
• 山藥	150g	• 黃耆	5g	• 紅藜	10g
• 薏仁	60g	• 紅棗	5g	• 蠔菇	60g
• 蓮子	50g	• 黑棗	5g	• 珊瑚菇	60g
• 牛奶	250g	• 杏鮑菇	60g	• 何首烏	10g

【6人份】

做法

- 1.材料洗淨蔬菜切成所需形狀備用。
- 2.蓮子、薏仁、水、牛奶及紅藜、當歸、紅棗、黑棗燉煮。
- 3.薑片及雞腿丁以沙拉油炒香，加入蔬菜料及山藥續炒後調味，加入2.中熬煮。
- 4.熬煮約30分後，調味即可。



【減鹽小技巧TIPS】

使用當歸、黃耆、何首烏等中藥材香辛料，來取代鹽（鈉）的添加。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1417.3	83.5	61.6	146.0	1316.0	388.1	3356.2	1477.8	21.1	1.2	1.9



南瓜牛奶魚片粥



調味料

• 鹽	2g
• 白胡椒	2g
• 沙拉油	30g
• 米酒	30g

主材料

• 米飯	100g	• 牛奶	150g	• 竹筍	100g
• 鯛魚片	120g	• 枸杞	2g	• 大蕃茄	60g
• 南瓜泥	250g	• 嫩薑絲	30g	• 蛤蜊	80g
• 絲瓜	100g	• 台芹	20g	• 洋蔥	40g

【6人份】

做法

- 1.南瓜洗淨去皮後蒸熟搗成泥備用。
- 2.白米洗淨後加入水，煮約20分後備用。
- 3.竹筍切絲煮熟備用。
- 4.平底鍋加入沙拉油及薑絲，炒香洋蔥及絲瓜後，加入南瓜泥、牛乳及水、1.之成品同煮約5分鐘，再將其他材料、蛤蜊放入調味。
- 5.最後加入米酒及鯛魚片、枸杞及台芹、大蕃茄等盛盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1144.7	48.6	39.3	152.7	1284.6	354.9	2618.3	697.3	12.6	0.5	1.3

蕃茄山藥奇異果沙拉佐堅果奶酪

調味料

• 鹽	2g
• 胡椒	2g
• 檸檬汁	20g
• 蜂蜜	10g

主材料

• 大蕃茄	60g	• 蘿拉羅莎	30g	• 腰果	30g
• 蘋果	120g	• 紅椒	30g	• 優格	60g
• 山藥	100g	• 起士片	30g	• 捲曲生菜	30g
• 奇異果	100g	• 蘿蔓生菜	50g	• 小蕃茄	10g

【6人份】

做法

- 1.沙拉生菜泡冰水瀝乾水分後備用。
- 2.蘋果去皮切塊泡鹽水備用。
- 3.山藥去皮後切塊，拌入優格及蜂蜜、檸檬汁後調味。
- 4.生菜擺盤後，置入起士片、蘋果、山藥及捲曲生菜、小蕃茄後，最後撒上腰果即可。



【減鹽小技巧TIPS】

食材本身的黏性，例如：山藥、納豆等，能沾附調味料以凸顯味道，就算調味料用得少，味道也不會流失。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	586.1	19.0	23.5	87.7	1336.2	369.9	1865.9	502.4	13.5	0.5	0.5



菇奶芝士米圓仔



調味料

• 鹽	2g
• 蒜	5g
• 橄欖油	15g
• 胡椒	3g
• 白洋蔥	15g

主材料

• 白米飯	420g	• 鮮奶	240g
• 芝士片	72g	• 蘑菇	100g
• 精靈菇	100g	• 草菇	100g
• 紅蘿蔔	70g	• 西洋芹	60g

【6人份】

• 蛋	165g
• 小黃瓜	200g

做法

1. 洋蔥切丁和蒜放入油鍋炒香，再將切片後的材料放入鍋內一起炒熟，加入鮮奶、蛋液及調味料。
2. 白米飯分 6 份，每一份包入一片芝士搓圓後放入煮熟的材料中即可。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	1640.7	66.7	58.3	224.9	2398.1	880.6	2384.6	1339.4	21.0	0.8	2.8

金沙南瓜

調味料

• 麻油	10g
• 沙拉油 (花生油)	10g
• 黑胡椒粉	1g

主材料

• 栗子南瓜	600g
• 起司絲	50g
• 鹹蛋	60g
• 芹菜	30g

【6人份】

做法

1. 鹹蛋黃、鹹蛋白切小丁，芹菜切末，薑切片備用。
2. 南瓜切片去籽去頭尾擺入盤中(另2片削皮切小丁)。
3. 灑起司絲、黑胡椒在南瓜上，水沸鍋中蒸熟，湯汁倒出備用。
4. 南瓜丁煮熟備用，鹹蛋白川燙、冷水沖去鹹度備用。
5. 熱鍋加入花生油，麻油爆香、薑片備用。
6. 餘油放入鹹蛋黃、鹹蛋白、南瓜湯汁、芹菜末，慢火收汁在入南瓜丁攪拌成濃稠狀。
7. 菊苣、紫高麗菜、薑片及作法6.材料進行擺盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	824.9	27.6	40.5	102.0	1061.4	637.6	2130.3	624.0	16.1	0.3	0.9



紅藜鮮奶蒸蛋



主材料

【6人份】

• 紅藜	20g	• 地瓜	30g
• 雞蛋	330g	• 蜂蜜	30g
• 鮮奶	660g	• 薑汁	10g
		(薑粉	5g)

做法

- 1.紅藜洗淨與水1:2蒸熟，地瓜丁蒸熟。
- 2.蛋取蛋液攪拌均勻，過篩加入鮮奶中再過篩一次備用。
- 3.蒸鍋水煮沸，放入蒸杯保溫後，倒入雞蛋牛奶、薑汁。
- 4.小火蒸熟約30分鐘（鍋與蓋中間放一支筷子透氣）。
- 5.地瓜丁加入薑汁、蜂蜜紅藜攪拌均勻後擺盤。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	1082.5	65.3	55.1	86.4	849.7	852.3	2443.0	1168.5	3.2	0.6	3.0

南蒟伏蛋 & 鮮奶麵佐草莓沙司

調味料

• 糖	30g
• 鹽	6g

主材料

• 南瓜泥	108g
• 蒟蒻粉	6g
• 優格醬	150g

【6人份】

• 鮮奶	180g
• 新鮮草莓	60g
• 巧克力醬	18g

做法

將南瓜蒸熟加入牛奶打成泥，加入蒟蒻粉做成蛋黃形狀，再用優格加牛奶做成蛋白，成為太陽蛋，再用鮮奶加入優格製作成意大利麵條，用新鮮的草莓製作成醬汁，成為好吃又好看的義大利肉醬麵。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	541.1	14.1	12.7	99.9	2226.7	389.2	1362.5	354.7	8.2	0.2	0.9



蜜雪蛋糕 & 南紫玫瑰



調味料

- 糖 30g
- 鹽 6g

主材料

- 鮮奶 300g
- 蜜梨 60g
- 蜜蘋果 60g

- 海綿蛋糕 42g
- 小紅蘿蔔 36g
- 紫地瓜 120g

【6人份】

- 南瓜 120g
- 洋芋 60g
- 蒟蒻粉 12g

做法

以蜜梨、蜜蘋果加入鮮奶，製成動物造型的水果牛奶蛋糕，以南瓜和紫地瓜加入鮮奶製成美麗的玫瑰花。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素B1	維生素B2
	825.9	17.0	19.0	155.9	2413.1	432.1	2029.6	480.1	11.8	0.4	0.8

花椰菜牛奶鱸魚捲、櫻花蝦香米、蕃茄栗子醬

調味料

- 海鹽 1g
- 橄欖油 5g
- 白胡椒粉 1g

主材料

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 【花椰菜牛奶鱸魚捲】 | 【櫻花蝦香米】 | 【蕃茄栗子醬】 |
| • 鱸魚 360g | • 櫻花蝦 3g | • 栗子 30g |
| • 花椰菜 50g | • 紅蔥頭 3g | • 番茄 100g |
| • 全脂牛奶 100g | • 香米 20g | • 洋蔥 5g |
| | | • 蓮藕 5g |
| | | • 蘆筍 6g |
| | | • 綠蘆瓜 10g |
| | | • 全脂牛奶 100g |

【6人份】

做法

1. 鱸魚攪泥加入青花菜、蕃茄、全脂牛奶、鹽、白胡椒，以水溫 70°C 煮 20 分鐘完成。
2. 櫻花蝦、紅蔥頭炒香，加入香米、全脂牛奶、鹽煮至軟化。
3. 蘆筍、綠蘆瓜、玉米筍蒸熟，加入鹽、橄欖油備用，另將蓮藕用少許牛奶煮熟。
4. 洋蔥炒香放入栗子，番茄煮軟以鹽、橄欖油調味，攪成泥作為醬汁。

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	鈉	鈣	鉀	磷	膳食纖維	維生素 B1	維生素 B2
	1004.3	91.0	47.1	53.6	598.4	324.6	2290.3	1010.7	6.6	0.8	0.6





臺中市政府衛生局

富市臺中 新好飲食

書名：百變乳品營養滿分美味食譜
發行單位：臺中市政府衛生局
地址：420臺中市豐原區中興路136號
電話：(04)2526-5394
網址：臺中市政府衛生局
<https://www.health.taichung.gov.tw/>
發行人：曾梓展
主編：朝陽科技大學陶冠全
編審：張瑞麟、施靜儀、楊惠如、高雅琦、陳玉楚
林雅婷、劉上慈、楊詩涵、黃惠君、張綺芳
發行年月：中華民國108年12月

本手冊保留所有權利。欲利用手冊全部或部分內容者
需徵求著作財產權人：臺中市政府衛生局同一或書面授權
洽詢電話:(04)2526-5394

使用菸捐挹注經費 廣告