



永畜經營·食在安心

107年食農教育宣導講座



日期：107年7月17日(二)、19日(四)、23日(一)，共3梯次

地點：畜產試驗所技術服務組2樓成果展示室



永畜經營·食在安心

107年食農教育宣導講座

日期：107年7月17日(二)、19日(四)、23日(一)，共3梯次

地點：畜產試驗所技術服務組2樓成果展示室

時間	行程	講師
08:30 ~ 09:00	報到	張以恆 技佐
09:00 ~ 09:10	主持人致詞	黃振芳 所長
09:10 ~ 10:00	永畜經營 - 食在安心	陳怡兆 副研究員
10:00 ~ 10:10	小憩片刻	
10:10 ~ 11:00	鮮乳製程、營養成分及食物里程介紹	郭卿雲 副研究員
11:00 ~ 12:00	DIY手作布丁	郭卿雲 副研究員
12:00 ~ 13:00	午餐	
13:00 ~	賦歸	

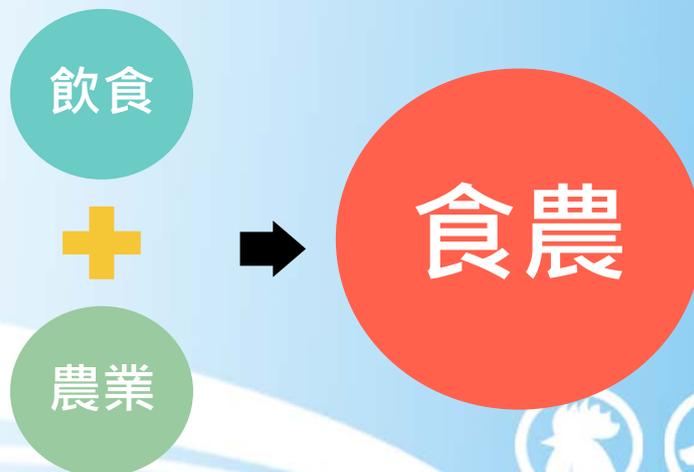


永畜經營，食在安心!

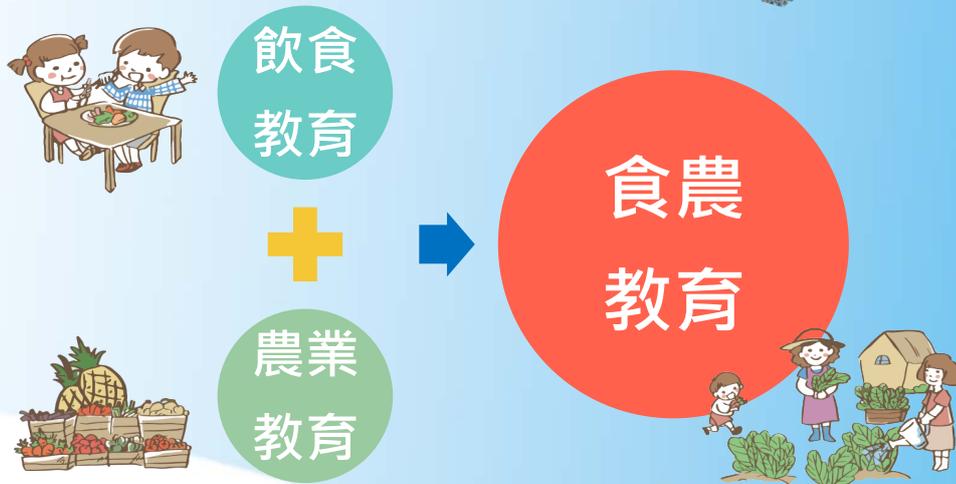
行政院農業委員會畜產試驗所

食 & 農

人人日進三餐，能說與農無關？



什麼是食農教育？



探討健康生活的飲食選擇課題，培養學童健康的飲食習慣及農業知識。

- ◆ 包含反思餐桌上食物的營養、安全、文化等**飲食教育**
- ◆ 參與關心食物來源、生產方式、農村與環境等**農業教育**

3

食農教育多元面向



4

食農教育跟我的關係是...?



個人

建立良好飲食習慣、
避免飲食風險

可以支持



社區

農村社區產業發展、
維護在地飲食文化



可以支持

環境

友善環境的農業產銷
模式、環境永續

可以支持



5

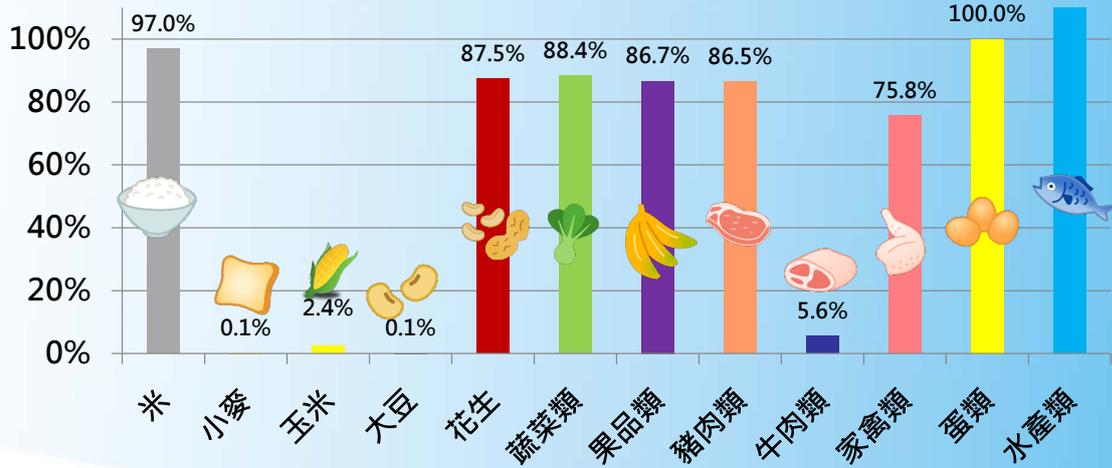
推動食農教育你可以得到...?

- 轉型成特色學校
- 增加課程豐富度
- 提升學校曝光度
- 提高學校招生
- 增進家長認同度
- 建立社區連結
- 取得補助資源
- 吃的健康
- ...



6

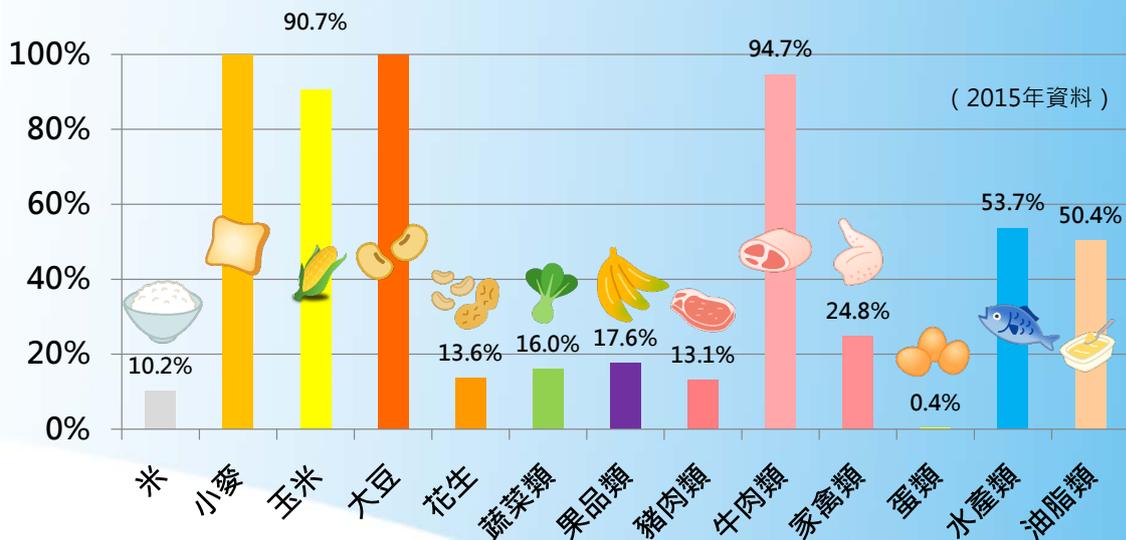
我國各品項糧食自給率



- ✓ 我國農產品各品項之自給率程度不一，如米、花生、蔬菜、果品、豬肉、家禽肉、蛋類等的自給率（以熱量計）皆達75%以上，且水產類是達100%以上。而由於其它品項如小麥（飲食西化）、玉米、大豆（豆類加工品原料）、牛肉等多仰賴進口，因此影響我國總體糧食自給率的表現。

資料來源：行政院農業委員會·糧食供需年報。 7

我國各品項糧食供應來自進口之情況



(2015年資料)

- ✓ 希望藉由食農教育的推廣，以維護國人飲食健康及環境保護，更能促進我國農產業的發展，有效提高我國優良農產品的需求及鞏固糧食安全，並有助增加農業所得。

資料來源：行政院農業委員會·糧食供需年報。 8

您知道...?!

您吃的食物...從哪來?

您吃的食品...如何製造?

我們的糧食...夠吃嗎?

你吃的...安全嗎?

9

優質畜產品介紹



10

臺灣常見肉品種類



豬肉



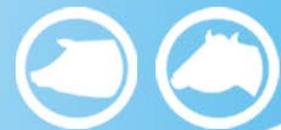
牛肉



雞肉



優質肉品從哪來



優質肉品怎麼挑？

- 1.氣味：肉品應新鮮無腥臭味。
- 2.顏色：接近本體顏色，如豬肉明亮鮮紅、牛肉深紅色、雞肉淡紅色，無任何失色現象。
- 3.彈性：肉體有光澤、富彈性，指腹輕壓可立即彈回，且無沾附異常黏液。



13

優質肉品怎麼挑？



優質品牌



「正方形」零售標籤
示意圖

或



「橫式」零售標籤
示意圖



認清標章



14

乳製品製造流程

鮮乳、保久乳、奶粉是這樣做出來的



乳品相關認證

認證 1



CNS 中華民國國家標準
乳品必備!
生產工廠之品管系統及產品品質符合國家標準。(畜牧法)規定訂有國家標準(CNS)之乳製品,皆應符合該標準。

認證 2



鮮乳標章
國產才有!
確保乳品加工廠使用國產生乳為原料,避免廠商添加、造假或以還原奶混充販賣。

認證 3



CAS 台灣優良農產品標章
有才有!
加工廠經專家評鑑合格且加工過程符合CAS規範,產品有鮮乳標章且經微生物、藥物殘留及污染物檢驗合格。

食力 foodNEXT

乳品標章&乳脂

冬、夏期品代碼 (冬: 英文字母, 夏: 注音符號)
流水號碼 (每年更換)
容量別 (目前125ml~3685ml等多種)
期別 (4-11月為夏期品, 12月至翌年3月為冬期品)



鮮乳標章

乳脂肪建議攝取

品項	乳脂肪含量	建議攝取
高脂	3.8%以上	全素食民眾
全脂	3%-3.8%	老人、小孩、生病患者
中脂	1.5%-3%	一般民眾
低脂	0.5-1.5%	脂肪減少、脂溶性維生素A、E、D、K變少。通常建議脂肪應占總熱量的30%以下,而國人脂肪平均占總熱量35%太高,才建議喝脫脂或低脂牛奶。
脫脂	不到0.5%	

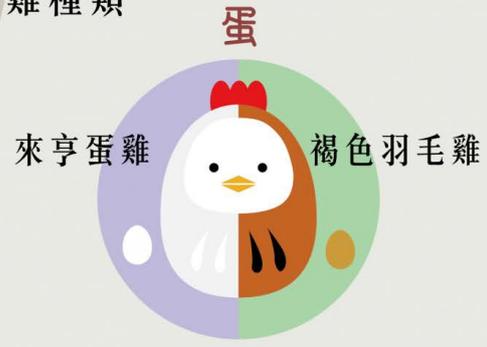
資料來源: 董氏基金會營養組主任許惠玉、農委會畜牧處家畜生產科科長陳中興、中華民國乳業協會秘書長方清泉

製表: 彭宣雅、陳麗婷
聯合晚報

談雞說蛋 #1

肉蛋有別

認識肉雞與蛋雞種類



談雞說蛋 #7

雞蛋之營養及新鮮度檢測方法



雞蛋營養成分豐富，但保存不當的話可是會變質的喔！

保存方法

洗選包裝盒蛋	原封包裝放進冷藏室即可
散裝蛋	乾淨紙巾擦拭 ↓ 蛋尖端朝下放入蛋冷藏槽

• 若要長時間儲存雞蛋，以4-10°C為佳。

檢測新鮮度

溫水+鹽(5%) → 冰過的蛋放進水裡 → 沉越下面的蛋越新鮮

認識四章一Q



選購好產品-認清好標章

農產品標章(四章) + 生產追溯制度(一Q)

有機農產品



有機驗證機構稽核及檢測，符合驗證基準者。



產銷履歷



台灣農產品良好農業規範，揭露產品生產紀錄



CAS台灣優良農產品



台灣農產品及其加工品之品質驗證，主原料為台灣食材，包裝完



吉園圃



落實用藥紀錄與農藥殘留規定。



臺灣農產品生產追溯

臺灣農產生產追溯



生產者自主管理，承擔產品安全責任。



如果學校有需要...



21

哪裡可申請相關計畫..?

可至行政院農委會網站

(<https://www.coa.gov.tw>)「農委會計畫研提」項下點選下載「107年食農教育推廣計畫徵案簡章」，以進一步了解食農教育推廣計畫徵選活動辦法及相關資訊。。



22

關謠專區

- **衛福部關謠專區**

<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx?cid=5049&cchk=55abc933-3e57-48db-afff-a8a4cc1e4ae0>

- **農委會關謠專區**

http://www.coa.gov.tw/faq/faq_list.php

- **youtube素材**

<https://www.youtube.com/user/coavideo>



23

其他素材

食品安全知識及教育網站連結

<http://www.ey.gov.tw/ofs/cp.aspx?n=7ED93D5EC3C9C5BD>

農委會故事館-可查到 產銷履歷... 地產地消... 選購知識

<http://theme.coa.gov.tw/storyboard.php?type=b>

認識產銷履歷-兒童版

http://tapinfo.coa.gov.tw/kids/list.php?func=session_food



24

農業主題館



網址：

http://www.coa.gov.tw/theme_list.php?theme=km_theme&func=T04

25

需要幫忙嗎?!



農委會各試驗改良場所(13單位)+大專校院推廣中心(7校)為推動為食農教育的基地，隨時為您服務!!!



26

Q&A 時間



27

臺灣乳業發展及 乳品選購認知

農委會畜產試驗所 加工組
郭卿雲 副研究員

前言

乳品具有優良的營養，提供相當多量的高品質蛋白質、鈣、維生素及其他營養素，在相對的熱量中，提供相當高的營養分，在臺灣深受消費者喜愛。各項乳品推出之品牌眾多，可供消費者多樣化的選擇。



○乳的歷史：

- 1萬年前西亞先民開始畜養山羊，是最早利用動物乳的時期。
- 六千年前古埃及遺留的壁畫繪有擠牛乳、飲用乳汁的情景。
- 中國在唐朝(西元905年)時就設有典牧署的機構，專管牛奶和奶製品的生產。

○牛乳的特色：

- 乳製品中含有豐富的鈣和磷，提供優質蛋白質、脂溶性維生素A、D、E、K及全部水溶性維生素，被稱作“最接近理想的食品”。
- 供食的方式包括鮮乳、脫脂乳、保久乳、發酵乳、乳油、乾酪、冰淇淋等多種形式。

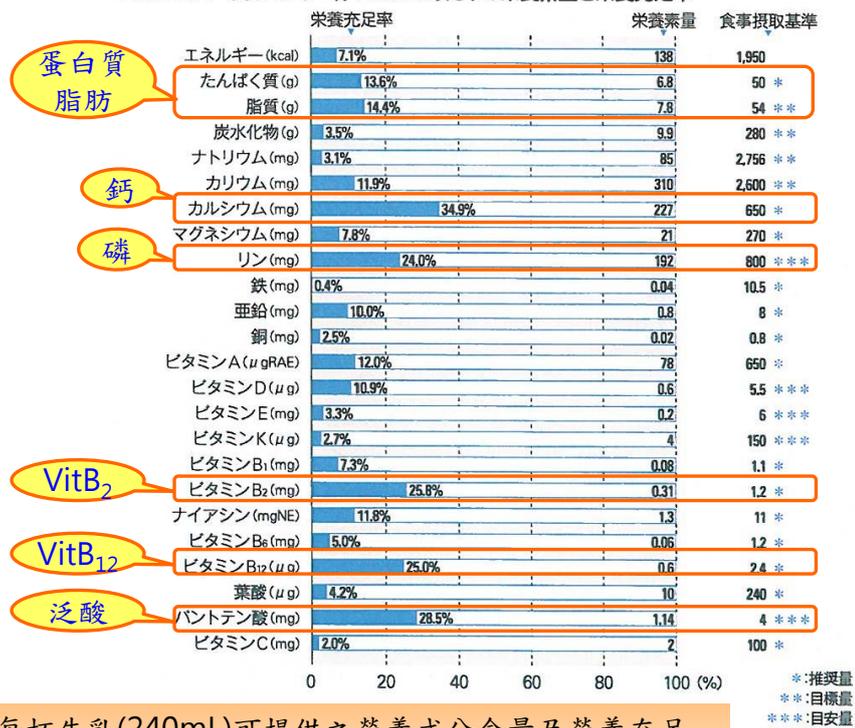


牛乳富含營養物質

- 據文獻表明，牛乳具有100,000多種成分，其主要成分為碳水化合物、脂肪和蛋白質。
- 牛乳中含豐富的礦物質，專家認為，沒有乳或乳製品很難滿足人體每日對鈣質的要求。
- 脂溶性維生素A含量多，水溶性維生素主要含有生物素、葉酸、菸鹼酸、泛酸、核黃素、硫胺素、抗壞血酸、膽鹼、肌醇、對氨基苯甲酸及B₁等。



【圖2-15】牛乳コップ1杯(200mL)あたりの栄養素量と栄養充足率



每杯牛乳(240mL)可提供之營養成分含量及營養充足率(依成人女性攝取基準)
(齋藤, 2017)

5

食品別營養密度(每 100KCAL)之比較

食品	重量 (g)	蛋白質 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	Vit A (μgRAE)	Vit B ₁ (mg)	Vit B ₂ (mg)	菸鹼酸 (mg)
牛乳	149	4.9	164	139	0.03	57	0.06	0.22	0.1
低脂乳	217	8.3	283	196	0.20	28	0.09	0.39	0.2
再製起司	29	6.7	186	215	0.10	77	0.01	0.11	0
和牛肉(肩)	35	6.2	1	52	0.30	微量	0.03	0.07	1.5
全蛋(生)	66	8.1	34	119	1.20	99	0.04	0.28	0.1
豆腐	139	9.2	119	153	1.30	0	0.10	0.04	0.1
飯(白米)	60	1.5	2	20	0.10	0	0.01	0.01	0.1
溫州蜜柑	217	1.5	46	33	0.40	183	0.22	0.07	0.7

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より計算
(齋藤, 2017)

6

牛乳、雞蛋和精白米的蛋白質胺基酸消化率的評分

圖2-16 牛乳·雞蛋·精白米の氨基酸スコア



- 在人體內的消化率：牛乳(90-100%)、穀類(80-90%)
- 在人體內的利用率：牛乳(75-100%)、穀類(50-60%)
- 生物價(蛋白質被吸收後保留在體內的百分比)高達85，僅次於雞蛋。



7

臺灣乳業發展概況

8

臺灣乳業之發展概況-1

- 1896年引進Devon、Short horn、Holstein乳牛。
- 1897年推廣國人飲用牛乳。
- 1955年「台灣省乳牛事業改進會」正式成立。較具規模的乳品公司僅味全公司(1953)及福樂公司(1957)。
- 1957年農復會策劃下，由省政府農林廳執行「酪農推廣計畫」，推廣坡地酪農事業。
- 1965年光泉牧場成立食品加工廠。
- 1970年確立以荷蘭牛作為產業發展之主要品種。
- 1975年統一公司成立乳品部門。

(劉，2009)

9

臺灣乳業之發展概況-2

- 1965年政府開放乳粉進口，台灣面臨第一次乳業危機。成立「台灣省乳業發展小組」，對進口乳品開徵「乳業捐」。
- 1975年開放冷凍牛肉進口，面臨第二次乳業危機。政府協調廠農建立保證價格收購辦法。
- 1976年酪農經營成本提高，實施冬夏收乳價格措施。同年起管制液態乳進口。
- 1981年行政院核定以乳牛為主，肉牛為輔的養牛策略。
- 1986台灣省政府農林廳依乳廠收購國產生乳量核發「鮮乳標章」。

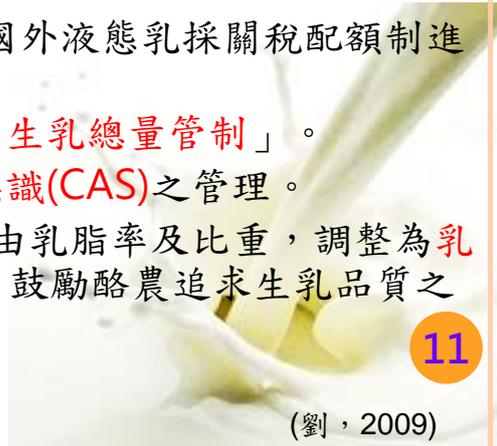
(劉，2009)

10

臺灣乳業之發展概況-3

○近況發展

- 1990年台灣籌劃加入GATT組織(WTO)前身，停徵「乳業捐」，實施冬、暖、夏三段收乳計價，推動衛星牧場制度。
- 1997年實施生乳品質分級標準，將體細胞及生菌數納入生乳品質計價項目。
- 2002年台灣正式加入WTO，國外液態乳採關稅配額制進口。2005年全面開放進口。
- 2003年農委會輔導業者建立「生乳總量管制」。
- 2010年鮮乳納入優良農產品標識(CAS)之管理。
- 2010年7月起將生乳計價項目由乳脂率及比重，調整為乳脂率及無脂固形物率(SNF%)，鼓勵酪農追求生乳品質之提升。



(劉，2009)

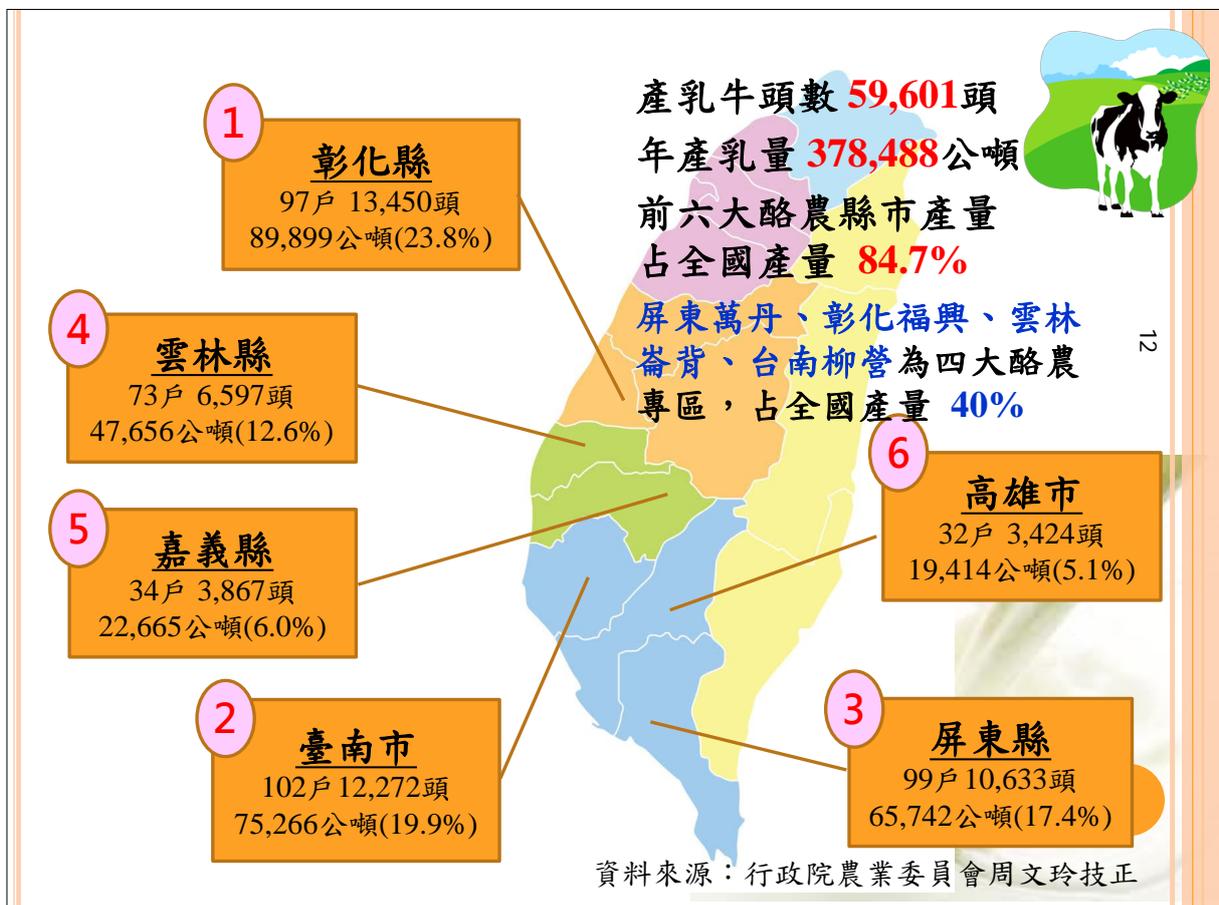


表1、臺灣乳業產能統計表

年份	酪農 戶數	乳牛頭數	飼養規模 (頭/戶)	年產乳量 (公噸)	平均每頭次年 產量(公斤)
60 (1971)	408	8,161	12	17,906	3,697
70 (1981)	699	23,636	34	50,154	4,125
80 (1991)	1,113	85,060	76	225,656	4,565
85 (1996)	954	111,278	122	315,876	5,026
90 (2001)	767	118,166	154	345,970	5,438
95 (2006)	636	52,269*	82*	323,165	6,119
100(2011)	556	57,196*	103*	350,894	6,135
105(2016)	545	59,601*	109*	378,488	6,350

*農業統計年報修正為可搾乳頭數

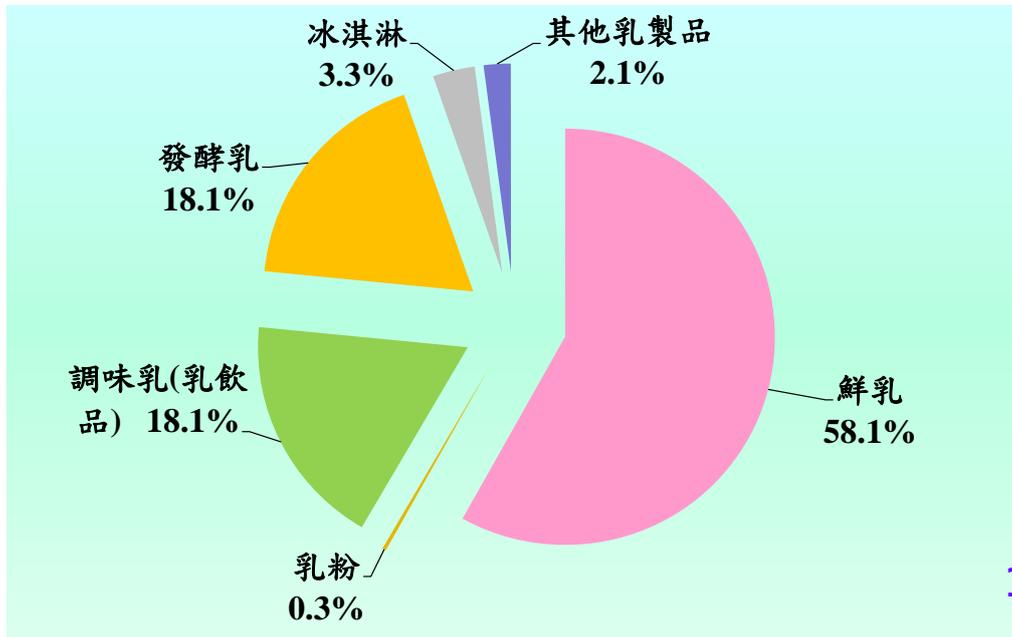
資料來源：行政院農業委員會

表2、台灣乳品消費量

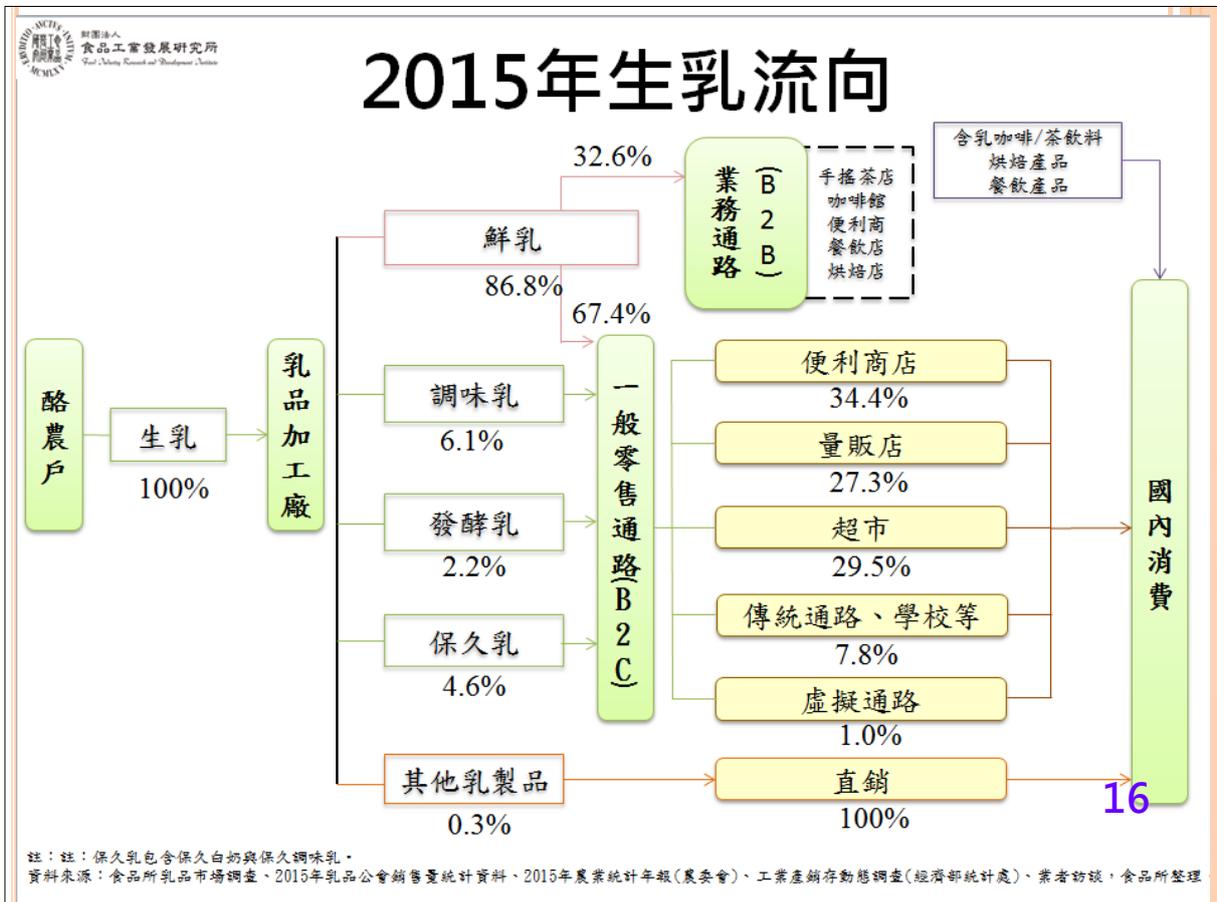
民國(西元)	牛乳產量 (萬公噸)	牛乳產值 (千萬元)	進口量 (萬公噸)	乳品消費量 (Kg/人/年)
60 (1971)	1.79	9.74	—	10.38
65 (1976)	4.51	40.63	—	16.95
70 (1981)	5.02	87.62	—	24.77
75 (1986)	10.97	183.24	—	35.51
80 (1991)	22.57	406.41	12.84	49.98
85 (1996)	31.59	609.74	14.69	56.93
90 (2001)	34.61	738.96	14.04	54.37
95 (2006)	32.32	663.78	14.70	48.67
100 (2011)	35.09	905.66	14.00	44.00
105 (2016)	37.85	990.50	19.67	46.6

資料來源：行政院農業委員會

經濟部統計處：乳品製造業產值逾300億元



15



16

註：註：保久乳包含保久白奶與保久調味乳。

資料來源：食品所乳品市場調查、2015年乳品公會銷售量統計資料、2015年農業統計年報(農委會)、工業產銷存動態調查(經濟部統計處)、業者訪談、食品所整理

選購乳品的正確認知

17

一、國內常見乳品及其用詞定義

✦國內常見的乳品包括鮮乳、保久乳、優酪乳、調味乳、乳飲品及乳粉。

✓中華民國國家標準針對各項產品有原料、品質、檢測項目、標示及衛生訂立有標準；

✓衛生福利部針對產品品名、標示及衛生亦列有規定。



?? 貨架上常可看到**鮮乳、牛乳**並排陳列，消費者疑惑它們是相同的產品種類嗎？

圖片來源

<http://www.dailycold.tw/6195/%E9%AE%AE%E4%B9%B3%E3%80%81%E7%89%9B%E4%B9%B3%E3%80%81%E8%AA%BF%E5%91%B3%E4%B9%B3%EF%BC%8C%E5%82%BB%E5%82%BB%E5%88%86%E4%B8%8D%E6%B8%85%E6%A5%9A%EF%BC%9F/>

18

乳品用詞定義與品名（衛福部）

鮮乳：指以生乳為原料，經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁。

➤ **種類**：脂肪無調整鮮乳、脂肪調整鮮乳(高脂、全脂、中脂、低脂及脫脂)、強化鮮乳及低乳糖鮮乳。其中，強化鮮乳得添加生乳中所含之營養素。

➤ **品名**：「鮮乳」、「鮮奶」、「牛/羊乳」、或「牛/羊奶」。

保久乳：指以生乳或鮮乳為經高壓滅菌或高溫滅菌，以無菌包裝後供飲用之乳汁，可於室溫下儲藏。

➤ **品名**：「保久乳」、「牛/羊乳」、或等同意義字樣。未以「保久乳」為品名者，應於產品外包裝顯著處以中文標示「保久乳」字樣。



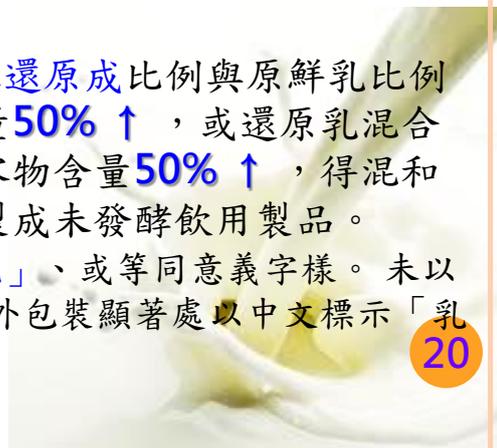
乳品用詞定義與品名（衛福部）

調味乳：指以50% ↑ 生乳、鮮乳或保久乳為主要原料，添加調味料等加工製成。

➤ **品名**：「調味乳」、「牛/羊乳」、或等同意義字樣，未以「調味乳」為品名者，應於產品外包裝顯著處以中文標示「調味乳」字樣。

乳飲品：指將乳粉或濃縮乳加水還原成比例與原鮮乳比例相同之還原乳，並佔總內容物含量50% ↑，或還原乳混合生乳、鮮乳或保久乳後，佔總內容物含量50% ↑，得混和其他非乳原料及食品添加物加工製成未發酵飲用製品。

➤ **品名**：「乳飲品」、「牛/羊乳」、或等同意義字樣。未以「乳飲品」為品名者，應於產品外包裝顯著處以中文標示「乳飲品」字樣。





由上可知，**鮮乳**、**保久乳**、**調味乳**、**乳飲品**之品名皆可用「牛/羊乳」，因此選購乳品時若只看品名，將無法得知產品的屬性；應在產品的**包裝上**看看是否有另外註明為「**鮮乳**」、「**保久乳**」、「**調味乳**」、「**乳飲品**」等字樣。



圖片來源：

https://www.google.com.tw/search?hl=zh-TW&site=imghp&tbn=isch&source=hp&biw=1920&bih=930&q=%E9%AE%E4%B9%B3+%E7%89%9B%E4%B9%B3&og=%E9%AE%E4%B9%B3+%E7%89%9B&gs_l=img.1.0.0i24k113.1720.31711.0.33463.18.14.2.2.0.0.217.1716.0j9j1.10.0...0...1ac.1j4.64.img..4.10.1407...0j0i5i30k1.SQ1-i8m_Psc#imgrc=gva_TIZCkforAM%3A

21

二、國內常見乳品加工特性

✚**鮮乳**：完全以**生乳**為原料，以**輕度加工**，將原料中的**有害病原菌**殺死，在賞味期內可維護消費者的食用安全，並保留較多的營養素。

✚**保久乳**：**生乳**或**鮮乳**為原料，以**嚴苛的殺菌條件**，使所有的**微生物**，包括**孢子**皆死滅，因此保久乳可以放在室溫貯存。

✓保久乳喝起來有**焦糖味**，這是乳中的蛋白質與乳糖因高熱產生褐化反應所致。

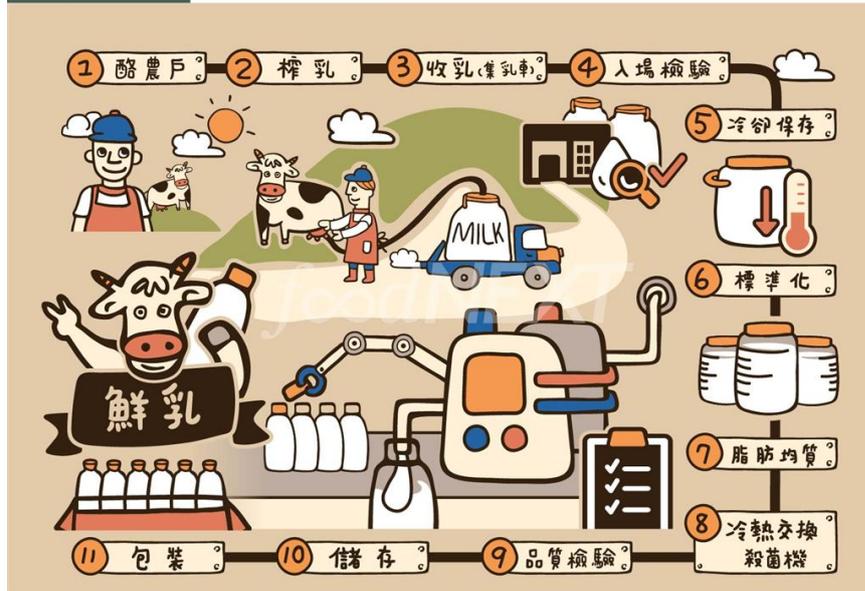
✓保久乳**未開封前**可保持**無菌狀態**，但開封飲用後，有外在環境微生物污染的可能性，因此，開封後應置於冰箱冷藏，並儘快飲用。

圖片來源

22

鮮乳製程

食力 foodNEXT 鮮乳製造流程



- 依中國國家標準之產品包括脂肪無調整、高脂、全脂、中脂、低脂、脫脂、強化營養及低乳糖鮮乳。

23

乳粉與還原乳

○ 將牛乳去除水分製成的粉末狀製品即是乳粉，具有容積小而保存性高的優點，容易貯存與運輸。

○ 還原乳：8:1



24

調味乳 VS 乳飲品

📌 **調味乳**：50% ↑ 生乳、鮮乳或保久乳為主原料。

📌 **乳飲品**：50% ↑ 還原乳為主原料



圖片來源：食力foodNEXT

<http://www.foodnext.net/news/newssafe/paper/4111136516>

三、選購乳製品要看清包裝標示

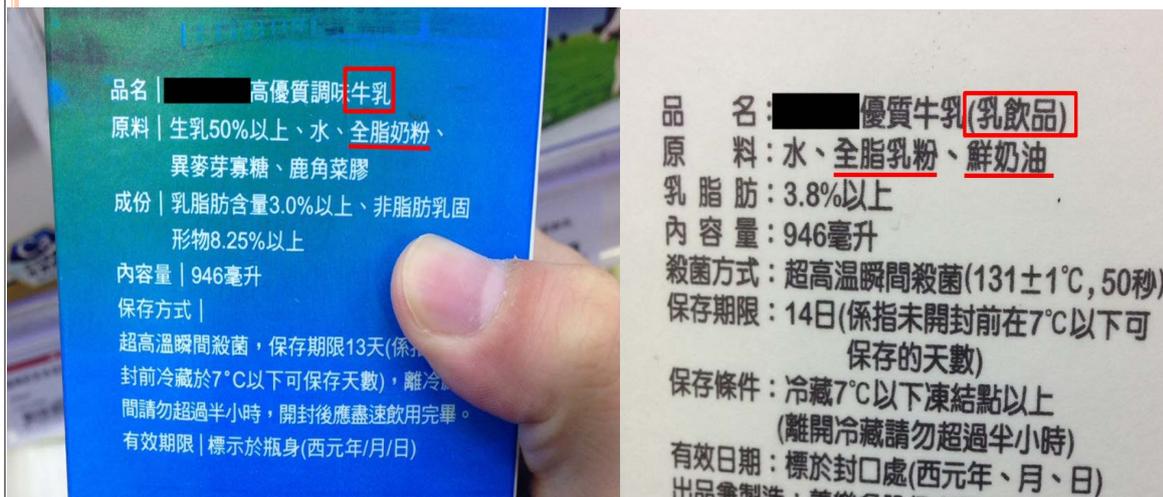
📌 **CNS規定乳品包裝標示：**

- ✓ 主原料
- ✓ 成分
- ✓ 內容量
- ✓ 有效日期及保存期限
- ✓ 殺菌方法
- ✓ 保存條件
- ✓ 製造業者
- ✓ 營養標示



圖片來源

http://misc999.blogspot.tw/2015/11/blog-post_7.html



圖片來源
<http://food.ltn.com.tw/article/6886>



四、選購有標章鮮乳，品質有保障

✚ **鮮乳標章**：進出等量，逐一黏貼

- ✓ 與酪農簽訂收乳合約
- ✓ 參加廠商須切結保證產製純正鮮乳
- ✓ 定期申報數量進行核對與勾稽
- ✓ 農政單位不定期派員抽查產品

✚ **CAS乳品標示**：

- ✓ 加工廠經專家評鑑合格
- ✓ 不定期抽查市售鮮乳之成分及藥物殘留
- ✓ 不定期查廠及產品追溯



生乳的檢測項目

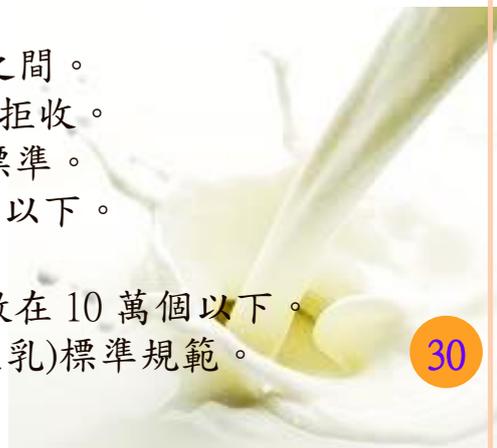
- 酸度之滴定 (CNS 3441)
- 比重之測定 (CNS 3442)
- 乳脂肪之測定 (CNS 3444)
- 乳糖之測定 (CNS 3445)
- 磷酶之試驗 (CNS 3447)
- 固形物之測定 (CNS 3448)
- 蛋白質之定量 (CNS 3449)
- 沈澱物之測定 (CNS 3451)
- 細菌之檢驗 (CNS 3452)
- 抗生物質殘留檢驗法 (CNS 3453)



29

乳品工廠之進料管制（生乳品質標準）

1. **官能檢查**：外觀無黏稠或變性、無與他物混合者，色澤無黏稠或異常顏色，氣味無腐敗或變性或異常氣味者。
2. **酒精試驗**：以生乳試樣等量之 70 % 酒精測定，應呈陰性反應。
3. **酸度**：應在 0.12 至 0.18 % 之間。
4. **比重**（15 °C）：1.028 以下拒收。
5. **藥物殘留**：依衛生署規定標準。
6. **溫度**：收乳乳溫應在 10 °C 以下。
7. **脂肪**：應在 2.8 % 以上。
8. **生菌數**：每公撮中含細菌數在 10 萬個以下。
9. **體細胞數**：依 CNS 3055 (生乳)標準規範。



30

五、鮮乳冷鏈保存，安全有保障

✓ **低溫鏈**是指從生乳集乳、生乳運送至工廠端、工廠殺菌後之成品倉儲、鮮乳配送、商店販售及消費者買回貯存等等每個環節的乳溫都必須維持在**7°C以下**，因為病原菌在**7.2°C以下多不生長**，其他的微生物於低溫下生長亦緩慢。

✓ 鮮乳保持在低溫鏈下，可以維持品質及安全性。



乳中各種微生物之熱死滅條件

菌名	熱死滅條件	報告者
非耐熱性乳酸菌	57.8°C 30分鐘	Olden bush (1930)
	60~61.1°C 1分鐘	
耐熱性乳酸菌	62.8°C 5~30分鐘	Slatter等(1947)
	67.8°C 10~30分鐘	
溶血性連鎖球菌	60°C 30分鐘	Davis(1912) Read等(1957)
	70.5°C 0.5秒鐘	
耐熱性球菌	88.8°C 0.25秒鐘	Read等(1955)
	88.1°C 0.5秒鐘	
八聯球菌	60°C 24分鐘	Myhr等(1952)
葡萄球菌	62.8°C 6.8分鐘	Heinemann(1957)
	65.6°C 1.9分鐘	
大腸菌	60°C 22~75分鐘	Olson等(1952) Coblentz等(1924)
	65.6°C 30分鐘	
枯草菌孢子	100°C 180分鐘	坂口·天羽(1953)
	120°C 7.5~8分鐘	
好氣性芽孢菌孢子	121°C 2.6分鐘	Townsend等(1938)
結核菌	60°C 10分鐘	North等(1927) Dahlberg(1932)
	71.1°C 16秒鐘	
布魯氏菌屬	61.5°C 23分鐘	Foster等(1952)
	71.1°C 21分鐘	
肉毒梭菌孢子	121°C 0.45~0.5分鐘	Townsend(1938)



鮮乳購買日：
2016/7/12
新鮮度？
碳足跡？



進口鮮乳：
賞味期
2016/8/14



國產鮮乳：
賞味期
2016/7/21

進口鮮乳：
可保存期
75天



進口鮮乳：
製造日期
2016/6/1



國產鮮乳：
可保存期
13天

國產鮮乳：
製造日期
2016/7/8

33

乳製品每日應攝取量

1 Serving Equals

- 1 Cup of Milk
- 3/4 Cup of Yogurt
- 50g of Cheese



(行政院衛生福利部, 2018)

34

國健署推動「我的餐盤」(107 05)

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季1/3選深色

堅果種子類
堅果種子一茶匙
每天1份堅果種子
約杏仁果5粒、腰果5粒、花生10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份量進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

35

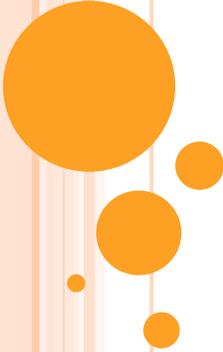
結論

- 選購乳品要**看清包裝標示**；鮮乳選擇有**標章者**，品質有保障。
- 鮮乳仍可能有微生物存在，須注意**冷鏈保存**，品質安全才有保障。



36

*THANK YOU FOR YOUR
ATTENTION.*



雞蛋布丁(15 杯)

行政院農業委員會畜產試驗所

材料

焦糖液(鋪底用)：白砂糖：125 g；水：冷水少許(約 18 ml)、溫水約 50ml

布丁液：(蛋：鮮奶 = 1：2.5)

牛乳：1000 ml (約 960 g)

雞蛋：380 g (約 7 個)

白砂糖：100 g

做法

1. 焦糖液(鋪底用)製作：

(1)將糖(125 g)及加冷水(18 ml)放入平底鍋內，以中火煮熔，搖動鍋子使糖水均勻受熱，當水分蒸發至相當程度，顏色呈金黃色並傳出焦糖味時熄火。

(2)加入溫水(50 ml)拌勻，此即為焦糖液。

2. 布丁製作：

(1)將 1. 製作完成之焦糖液，少量分裝於布丁杯(約 2.5 ml)。

(2)以製作焦糖液之平底鍋稱取鮮奶，並加熱至 50°C 左右，備用。

(3)將雞蛋打散成均勻蛋液，並加入糖(100g)混合均勻。

(4)將上述蛋液徐徐加入溫牛奶(約 50°C)中攪拌均勻，且以篩網將其過篩，並除去泡沫，此即為布丁液。

(5)將布丁液分裝於已裝焦糖液之布丁杯中(9 分滿；約 80 ml)。

(6)將分裝好之布丁杯置於蒸籠中蒸熟。

蒸煮程序：

a. 先將蒸籠預熱(約鍋底水沸騰)。

b. 將生布丁放入，加蓋但留縫隙(蒸籠蓋以筷子架高)，以中火蒸煮 5 分鐘。

c. 再將蒸籠蓋蓋緊(筷子移除)，中火，蒸煮 2 分鐘。

d. 關火，燜 15 分鐘。

(7)起鍋，完成製作。待放涼後，移入冷藏庫貯存。



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal rows of dashed lines on a white background.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by two wavy lines, one above and one below, creating a space for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



行政院農業委員會畜產試驗所

地址：712台南市新化區牧場112號
電話：(06) 5911-211 轉 2101 . 2108
傳真：(06) 5911-754

