



紙本飲食管理 (2)

2012.10.15

台大生化科技系 陳乃琦助理

飲食記錄建檔練習



2

- 請分配練習，編號E03 & E04、A01 & A02記錄表
- 五穀飯（50人份）：
 - 燕麥 315g / 薏仁 275.6g / 雪蓮子 197g / 糙米 630g / 黑糯米 236g / 燕麥片 157.5 g / 米豆 118g / 水 2894g
- 高鈣黑芝麻豆漿（6人份，約1800cc）：
 - 蒸熟黃豆400g / 糙米飯100g / 黑芝麻粒3大匙 / 冰糖3大匙 / 開水約1400c.c.
- 蔬果精力湯（6人份，約1800cc）：
 - 豌豆苗 50g / 紫高麗苗50g / 鳳梨250g / 小黃瓜100g / 葡萄40顆(約500g) / 甜菜根100g / 堅果3大匙 / 開水750c.c.

陷阱在哪裡？(E03&E04)



3

- 資料庫沒有的食材怎麼key？
Ex.蛋餅皮、麵輪怎麼key？蛋餅調味料？
- 遇到不知名的菜怎麼辦，如：活力菜怎麼key？
- 記錄中名稱不明，
如：「紅菜」、「青菜」、「齙菜」、「龜魚」怎麼key？
- 湯有加水嗎？如：苦瓜湯、餛飩麵？

陷阱在哪裡？(A01&A02)



4

- 目測與實際容積的差別？
 - 150cc水裝在標準碗中，一般人目測約3/4碗
 - 240cc水裝在標準碗中，一般人目測約8分碗
- 味噌粥：材料共1份，怎麼key？
味噌、稀飯是多少？
- 水果7片 / 半碗，要相信哪一個？
- 牛肉麵1碗，是多大碗？
- 便當1只，怎麼key？

陷阱在哪裡？(回家作業)



5

- 麻婆豆腐跟滷竹筍共1份，怎麼key？
- 白蘿蔔湯，2碗，水200cc，蘿蔔有多少？
- 1日蔬果汁→資料庫沒有的包裝飲料，怎麼辦？
果菜汁→不知道是包裝飲料或自製，怎麼辦？
- 2/5碗豬肉片是多少？
- 鳳梨4片、饅頭1只是多少？
- 出現較特殊的份量單位，該如何解讀？
(Ex.A05&A06記錄單)

作業



6

- 作業一：**每週**2日(平日&假日)飲食紀錄
- 作業二：A03~A06, E05~E08飲食記錄單
建檔練習
- 作業三：拍攝1日(24hr內)飲食

有願景就要練技術！！

步入職場時，你已準備好服務民眾了嗎？

您已擁有**1技**之長，或只空有**1照**之長？

