Subject 中山醫大營養系榮獲「2025銀領新食尚銀養創新料理競賽」校園組優勝

營養系 / 公關組



中山醫學大學日前參加由衛生福利部國民健康署舉辦的「2025銀領新食尚銀養創新料理競賽」，與來自全國268組隊伍同場競技。營養學系大四學生王夢雪與翁瑜君首次參賽，即以作品「暖午」脫穎而出，榮獲校園組優勝殊榮，展現年輕世代在銀養飲食創新上的亮眼實力。

兩人將隊伍命名為「瑜兒夢中游」，取自彼此名字，象徵專業投入與用心付出。得獎作品「暖午」傳遞午後的溫度與回憶，魚餅柔軟細緻，搭配綿密地瓜泥與乳酪豆腐，彷彿喚起長輩在廚房中的身影，而金煌芒果的果香則點亮夏日餐桌，象徵陪伴與溫暖。

王夢雪表示，料理設計以「容易咬軟質食」為基準，選用午魚與比目魚製成魚餅，兼具優質蛋白質與EPA、DHA等營養；花椰菜提供植化素與礦物質，紅肉地瓜富含β-胡蘿蔔素與纖維，有助腸道蠕動；乳酪豆腐補充鈣質與蛋白質，搭配芒果濃稠醬汁並以柚子粉提香。料理營養均衡、烹調簡便，僅需家常器具即可完成，既符合長者吞嚥需求，也適合日常飲食應用。

翁瑜君指出，比賽期間適逢期末考與實習準備，壓力不小，曾擔心練習不足與默契不及其他隊伍，但最終仍憑藉堅持與合作完成挑戰。她們感謝指導老師黃詩茜副教授一路上的鼓勵與指導，更感謝彼此的支持陪伴。兩人皆表示，此次獲獎不僅是一種榮譽，更讓她們體會到營養專業能實際改善長者飲食的價值與力量。

營養系副教授黃詩茜表示，國民健康署依循實證與國人飲食習慣發展「質地調整飲食」，透過「食材挑選」、「切割烹煮技巧」與「簡易工具檢測」，推廣「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的理念，以改善長者營養攝取與生活品質。她強調，透過校內教學課程，從「膳食療養學實驗」到「高齡飲食大賽」，皆導入質地飲食概念。而此次競賽更以此為核心精神，邀請全國料理好手展現創意，共同營造高齡友善飲食氛圍。

營養系主任陳璟賢進一步指出，系上課程多年來持續導入高齡飲食相關概念，引導學生完整學習從食材挑選、營養評估到料理呈現的歷程。此次兩位同學能將所學延伸至全國舞台並脫穎而出，不僅是珍貴的大學經驗，更展現中山醫大在培育專業人才與推動高齡友善飲食上的努力，以及校園教育與社會需求緊密連結的成果。