

元培科技大學餐飲管理系課程大綱

科目名稱：營養學

課程類別：餐飲製備

學分/時數：2/2

一、教學目標：認識人類飲食與營養、健康的相關性，進而了解健康飲食的重要性，並應用於健康餐食設計與製作中。

二、課程綱要：

1. 營養學的基本概念
2. 人體的營養生理
3. 六大營養素
4. 水分及電解質
5. 能量代謝
6. 均衡飲食
7. 健康飲食設計