三好一巧
樂齡新煮張

選食好均衡

6類食物均選食，營養保顧不失衡

食材好新鮮

多用當季在地好食材，少用加工與醃製

蒸煮好簡單

多採蒸煮少油炸，營養經濟均兼顧

巧用辛香料

調味巧用辛香料，煮出健康好味道

屏東縣東港鎮衛生所 印製

製定日期：109年9月

資料來源：衛生福利部國民健康署，國民飲食指標手冊，107年10月發行