



臺南市政府衛生局
社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center



外食跟我這樣吃



蒸燙烤滷聰明選
維持健康多喝水
選擇天然好滋味



避免油炸好健康
含糖飲料儘量少
減鹽飲食無負擔

