



量分級表

/ 少鹽飲食無負擔 選擇天然滋味好 /

加工、醃漬食品

罐頭 泡麵 香腸 熱狗
酸菜 蜜餞 洋芋片
豆腐乳 沙茶醬
豆瓣醬



料理調味料

鹽 醬油 烏醋
胡椒鹽 番茄醬



新鮮天然食物

蔬果 蔥 薑 蒜 香菜 胡椒 八角



低

高

臺南市政府衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐 廣告