



社區好厝邊 銀髮食尚好所在

讓營養師告訴您長者美味營養的餐食小祕訣，
使您成為社區的好厝邊-銀髮食尚好所在！

繽紛菜餚 食在健康

● 軟嫩質地好咀嚼

烹調方式少油炸 ●

● 食材顏色多樣化

配菜少用加工品 ●

● 豆魚蛋肉要足夠

勿用塑膠材質裝 ●



衛生送餐 食在安心



洗手、戴帽及口罩
個人衛生不可少



使用鋼盆裝菜餚
安全又環保



裝箱運送
防止異物進入、日光直射



運送工具
定期消毒、保持乾淨

臺北市社區營養推廣中心，專線：02-2303-1297

