

我的健康餐盤餐會

例行營養健康六口訣

1 一份均衡健康餐盒

2 水果、乳品及堅果
一樣不能少

3 銀髮樂齡
三好一巧沒煩惱

吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧

