

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

● 食材顏色多樣化

● 豆類及其製品要足夠



● 主食選用未精製

● 菜餚少炸少加工

● 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



份量要足夠 營養才會夠

★桶餐份量(以40人份舉例，不含鋼盆重量)

主食	主菜	副菜	綠色蔬菜	其他顏色蔬菜
全穀雜糧類 (160g/人)	豆類及其製品 (100g/人)	豆類及其製品 蔬菜類 (80g/人)	蔬菜類 (80g/人)	蔬菜類 (80g/人)
飯約7公斤	約4公斤 (不同食材略有差異)	約3公斤	約3公斤	約3公斤

★便當打餐份量(1人份)

主食	主菜	副菜	綠色蔬菜	其他顏色蔬菜
全穀雜糧類	豆類及其製品	豆類及其製品 蔬菜類	蔬菜類	蔬菜類
1碗	1尖勺	1勺 豆類及其製品 佔1/3， 蔬菜佔2/3	1勺	1勺

★常見餐盒/餐盤盛裝示範(1人份)

