

# 臺北市社區據點長者共餐小叮嚀

## 衛生安全

- 供餐前/用餐前仔細清潔手部
- 食物與器具不放置地面
- 廚房、用餐環境保持整齊及清潔

## 餐點營養

- 食物多元( $\geq 6$ 種)，配色佳( $\geq 4$ 種)
- 豆魚蛋肉類份量供應足夠(1掌心)
- 蔬菜類份量供應足夠( $\geq$ 半碗)
- 少油炸、少加工品( $\leq 1$ 樣)
- 全穀雜糧入白飯，營養更多元
- 餐點軟硬好吞咬，大小合宜好入口

想知道更多營養訊息可掃描右方QRcode或撥打專線



**02-2303-1297**



臺北市衛生局  
Department of Health, Taipei City Government



臺北市立聯合醫院營養部  
Taipei City Hospital Nutrition Department



臺北市社區營養推廣中心  
Taipei City Community Nutrition Promotion Center

經費來源:長照服務發展基金