

臺中榮總營養室新春食在安心特別企劃

# 三代同堂幸福年菜

年節團圓，三代齊聚，為了增加幼兒及長者適口性，選擇新鮮而質地細軟的食材，搭配健康的烹調方式，多變的菜式及色調，讓全家吃得開心又健康！在均衡飲食的原則選擇下，細軟食材以瓜類、魚肉、麵食為佳，避開粗糙、堅硬食物及使質地變得乾澀的烹調方式，可減輕消化負擔、吃的更健康！



福

## 一人份營養成份

熱量 1055大卡  
蛋白質 47.5公克  
脂肪 35.5公克

飽和脂肪 3.4公克  
反式脂肪 0公克  
碳水化合物 136公克  
糖 25公克  
鈉 1250毫克

## 細軟飲食小叮嚀

- 嫩葉豆魚好消化，切絲剁碎易咀嚼
- 蒸滷燒煮聰明吃，油煎油炸宜避免
- 愉快進餐氣氛佳，細嚼慢嚥助消化
- 專心進食不分心，同享天倫好安心
- 『三低一高』好健康，均衡飲食不打折  
- 低油、低鹽、低糖、高纖