

105 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「營養抓牢不怕老」

- ✚ 主題：均衡飲食 彩虹飲食講座
- ✚ 日期：105 年 8 月 13 日（六）下午 1:30~3:30
- ✚ 地點：國泰醫院本館 7 樓會議室
- ✚ 活動情形：



均衡飲食 營養滿分



彩虹飲食抗老化



彩虹飲食趣味短劇



彩虹繽紛餐點 一起動手作

「營養抓牢不怕老」

彩虹繽紛餐點分享

繽紛捲餅

墨西哥餅皮烤熟後鋪上海苔片，
加入紅甜椒、黃甜椒、蘿蔓生菜及
以日式醬油炒香的杏鮑菇及雞胸肉，
一起捲起。



五色果凍

以火龍果、柳橙、奇異果、西瓜、
葡萄的原汁及果粒製成果凍。

彩虹濃湯

將切小塊的馬鈴薯、紅蘿蔔、
鮮香菇、青花菜及玉米粒一起煮熟，
加入低脂鮮奶、黑胡椒及鹽調味。

