

家庭補貨採買卡

先看家裡有什麼，再決定這週補哪幾樣。勾選是提醒，不是每一格都要買。

1 看冰箱

2 圈出少見的類別

3 想好入口做法

4 寫下這次要買的

全穀雜糧

- ☐ 糙米／燕麥
- ☐ 地瓜／南瓜
- ☐ 其他：_____

豆魚蛋肉

- ☐ 豆腐／無糖豆漿
- ☐ 魚／蛋／去皮雞肉
- ☐ 其他：_____

乳品

- ☐ 鮮乳
- ☐ 無糖優格／起司
- ☐ 其他：_____

蔬菜

- ☐ 深綠色葉菜
- ☐ 彩色蔬菜／蕈菇
- ☐ 其他：_____

水果

- ☐ 當季水果
- ☐ 較軟、容易入口的水果
- ☐ 其他：_____

油脂與堅果種子

- ☐ 日常烹調用油
- ☐ 無調味堅果／芝麻粉
- ☐ 其他：_____

這次先補三樣就好

- _____
- _____
- _____

選得合適，也要吃得下

牙口或吞嚥狀況不同，食材與質地也要調整。若經常咬不動、吞嚥辛苦或容易噎咳，請先和合格專業人員確認，不要只靠更換採買品項處理。

內容依據：國民健康署「我的餐盤」六大類食物；觀察欄位與行動提示依指定之營養促進工作系統重整。10 項觀察是記錄用拆分，不是新的官方食物分類。

官方依據：國民健康署「我的餐盤」

內容來源：長者健康聯絡簿公開工作系統