

# 低渣飲食選擇(超商篇)

## 博仁綜合醫院 8樓健康管理中心

食物種類					
肉、魚、蛋類					
	茶葉蛋(避免選擇滷製過久的滷蛋)		水煮蛋		溫泉蛋
					
	水煮鮪魚片	原味雞胸肉	蟹味棒		
主食類					
	白飯	冬粉	白土司		
飲品點心類					
	旺仔小饅頭	營養口糧	甜愛玉	能量果凍飲 (勿選"膳食纖維")	
					
	檸檬水	蘋果汁	冬瓜茶	梅子綠茶	紅茶