

附件一、銀髮友善食品產品類別說明表

| 類別 | 定義說明 | 產品範例 |
|--------|--|------------------------------|
| 主食 | 以碳水化合物為主，可提供飽足感，為全穀類、根莖類等富含澱粉的產品 | 飯食、麵食等 |
| 主菜 | 以蛋豆魚肉類為主，具足夠分量並可提供一餐中主要的蛋白質與油脂來源 | 肉排、魚排、肉丸等 |
| 配菜 | 以份量較小蛋豆魚肉類或蔬菜類供餐，或混合二種類之菜餚 | 混炒菜餚(如番茄豆腐、魚香茄子、彩椒雞丁)、肉鬆、蒸蛋等 |
| 湯品 | 常與正餐搭配食用，水分比例高，多為鹹式調味 | 魚湯、雞湯、燉品等 |
| 乳品 | 以生乳、鮮乳或其他乳製品為原料製成之產品 | 鮮乳、保久乳、乳飲品、發酵乳、起司等 |
| 飲品 | 除液態乳之外，可直接飲用或沖調後飲用的液體產品 | 果汁、穀豆漿、茶、沖泡飲等 |
| 點心 | 熱量較主食低、份量較小、食用時機多在三餐間隔 | 粥品、湯包、甜湯、麵包等 |
| 休閒食品 | 閒暇時解嘴饞之食品 | 肉乾、果乾、膨發食品等 |
| RTC 食材 | 經前處理可便利烹調之即煮食材(非熟品) | 生鮮雞肉片、生鮮魚切片、截切蔬菜等 |
| 調味品 | 用於強化食品香氣及嚐味之調味醬料 | 抹醬、風味調味料等 |
| 餐食 | 以飯麵或其他主食為主原料，佐以禽畜、水產、蔬菜等調理菜餚，經配膳組合(或混合拌炒)之產品(須符合 HACCP 規範且標明營養標示)。 | 便當、盒餐、鍋物 炒飯、燴飯、燉飯 水餃等 |
| 其他 | 難以歸類至上述類別或具特定保健功能的非膠囊錠劑產品 | 雞精、魚精、益生菌軟糖、高湯等 |