





為促進高齡長者健康，協助建立正確的飲食概念，改善老年人的飲食與營養狀態，並落實健康生活型態，苗栗縣政府衛生局社區營養推廣中心自107年度起推廣「我的餐盤聰明吃-營養跟著來」、「三好一巧」健康飲食原則，教導民眾依比例均衡攝取六大類食物，並選擇在地、原態、多樣化的食物，透過「我的餐盤」六大口訣教導民眾食物的正確選擇與份數，期望社區長者得以吃得營養、健康與美味。

為強化健康飲食觀念，落實於生活中，此次銀髮食譜集結了107年由社區營養師設計的7套「幸福苗栗 銀髮健康餐」套餐、108年辦理「我的餐盤銀髮創意廚藝大賽」獲獎食譜、109年由料理達人及社區營養師共同研發銀髮食譜，藉此食譜的推廣分享，帶領苗栗縣各鄉鎮市社區與餐業者喚起老年營養相關議題，並提升營養與健康識能，營造均衡飲食與健康生活，進而製備健康元素之餐食。

台灣社會老年人口數，在107年3月，達總人口的14%，正式進入「高齡社會」，老年人口在亞洲排名第3。預估將2025年比率將超過20%，為「超高齡社會」(super aged society)，截至110年3月為止，苗栗縣老年人口比率占17.3。而營養為促進高齡長者健康之重要因子，改善老年人的飲食，營養狀態，增強體力與活動力，可減少銀髮族的患病、衰弱、臥床及失能等情況，進一步減少老年人口的長照、健保等支出，增進長者之健康及生活品質，有鑒於此，苗栗縣社區營養推廣中心於107年8月蘊育而生。

苗栗縣社區營養推廣中心由營養師走入社區提供專業營養服務，包含個別及團體營養教育、發展各社區營養教案、培育社區營養照護相關人員、營造社區高齡友善健康飲食環境等，在社區中導入營養衛生教育，推廣「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」及「吃得巧」三好一巧之健康飲食原則與「我的餐盤」，提升民眾營養及健康飲食知能；並推動社區關懷共餐據點提供少糖、少鹽、少油的健康餐飲，以提供高齡長者友善的健康飲食環境。





107年 「幸福苗栗 銀髮健康餐」 套餐

由社區營養師設計及企劃，與竹南鎮佳興里社區關懷據點志工阿嬤
合作製作7套符合六大類食物「幸福苗栗 銀髮健康餐」食譜



銀髮食譜1 麵麵俱到好吃套餐

(食材/份量/可食生重)

A 素炒麵

乾麵條	2.4兩	90公克
高麗菜	適量	3公克
香菇	適量	3公克
紅蘿蔔	適量	3公克
素肉絲	適量	5公克
油	少許	

B 洋蔥豬柳

豬大里肌	1.3兩	47公克
洋蔥	適量	5公克
紅蘿蔔	適量	5公克
黑胡椒	少許	
油	少許	

C 清炒三色丁

玉米粒	1/4根	28公克
紅蘿蔔	2/3兩	25公克
肉末	適量	5公克
毛豆	適量	10公克
油	少許	

D 薑麻海帶

海帶絲	半兩	20公克
嫩薑	少許	
紅蘿蔔	0.4兩	15公克
豆干絲	適量	10公克
黑木耳	適量	10公克
油	少許	

E 清炒芥菜

芥菜	2.3兩	87公克
杏鮑菇	適量	10公克
嫩薑	少許	
油	少許	

F 蘿蔔排骨湯

排骨	0.4兩	15公克
白蘿蔔	適量	10公克

 優格/1份/100公克

 小番茄/1份/220公克

 綜合堅果/1份/10公克

作法

A 素炒麵

- 1.乾香菇泡水後切絲、紅蘿蔔切絲、高麗菜切粗絲、素肉切絲備用。
- 2.煮沸水，將乾麵條煮開。
- 3.取鍋爆香香菇，放入紅蘿蔔、高麗菜及適量水拌炒。
- 4.同鍋加入醬油炒，再加入剛剛煮開的麵條炒開。
- 5.以鹽及胡椒粉斟酌調味即可。

C 清炒三色丁

- 1.紅蘿蔔切丁，毛豆先行燙過，豬肉切成肉末。
- 2.鍋中放入食適量油，先將肉末爆香，再放入紅蘿蔔、玉米粒及毛豆炒至熟調味即可。

E 清炒芥菜

- 1.芥菜洗淨切段，杏鮑菇、薑洗淨切片。
- 2.芥菜、杏鮑菇先汆燙備用。
- 3.起油鍋放入薑爆香，依序放入芥菜、杏鮑菇拌炒調味即可。

 市售優格。

 番茄洗淨即可。

 市售堅果。

B 洋蔥豬柳

- 1.將里肌肉切成條狀，豬柳放入碗中加入醬油，抓勻醃10分鐘。
- 2.洋蔥去皮切長條狀、紅蘿蔔切絲。
- 3.豬柳抓麻滾水汆燙起鍋備用。
- 4.起油鍋放入洋蔥炒出香味，加入「炒料」拌炒，放入豬柳及洋蔥炒熟即可。

D 薑麻海帶

- 1.海帶絲先汆燙。
- 2.紅蘿蔔、黑木耳、薑切絲並汆燙。
- 3.起油鍋放入薑絲爆香，依序放入海帶、紅蘿蔔、黑木耳、豆干拌炒調味即可。

F 蘿蔔排骨湯

- 1.排骨洗淨，滾水汆燙。
- 2.水滾後，依序放入排骨、蘿蔔調味即可。





銀髮食譜2 鯖魚香香炊套餐

(食材/份量/可食生重)

A 香Q白米飯

白米 4/8杯 80公克

B 香煎鯖魚

鯖魚 1兩 40公克
油 少許

C 番茄炒蛋

番茄 半顆 50克
雞蛋 半顆 28公克
青蔥 適量 5公克
油 少許

D 清炒高麗菜

高麗菜 2.3兩 85公克
紅蘿蔔 適量 10公克
芹菜 適量 5公克
油 少許

E 薑麻海帶

海帶絲 半兩 20公克
嫩薑 少許
紅蘿蔔 適量 15公克
豆干絲 適量 10公克
黑木耳 適量 10公克
油 少許

F 蘿蔔排骨湯

排骨 0.4兩 15公克
白蘿蔔 適量 10公克



優格/1份/100公克



小番茄/1份/220公克



綜合堅果/1份/10公克

作法

A 香Q白米飯

- 1.白米洗淨，以等量溫水(80公克，4/8米杯)浸泡20分鐘。
- 2.將白米放入電鍋蒸煮。(若喜歡較軟口感，可酌量加水)

C 番茄炒蛋

- 1.番茄洗淨切小丁，蛋打散備用
- 2.鍋內倒油開中火熱鍋，下番茄丁，收汁
- 3.直接倒入蛋液，加鹽巴調味，灑入蔥花拌炒一下
- 4.用鍋鏟拌一下炒蛋即可。

E 薑麻海帶

- 1.海帶絲先汆燙。
- 2.紅蘿蔔、黑木耳、薑切絲並汆燙。
- 3.起油鍋放入薑絲爆香，依序放入海帶、紅蘿蔔、黑木耳、豆干拌炒調味即可。

B 香煎鯖魚

- 1.鍋子熱油，放入鯖魚，蓋住鍋蓋，用中火煎兩面金黃，約六分鐘左右即可。

D 清炒高麗菜

- 1.高麗菜洗淨切段，芹菜切段、紅蘿蔔洗淨切片。
- 2.起油鍋放入，依序放入高麗菜、紅蘿蔔及芹菜拌炒調味即可。

F 蘿蔔排骨湯

- 1.排骨洗淨，滾水汆燙。
- 2.水滾後，依序放入排骨、蘿蔔調味即可。

 市售優格。

 番茄洗淨即可。

 市售堅果。





銀髮食譜3 咖哩嫩雞炊套餐

(食材/份量/可食生重)

A 香Q白米飯

白米 4/8杯 80公克

B 咖哩嫩雞

雞胸肉	1兩	40公克
馬鈴薯	1兩	40公克
紅蘿蔔	適量	10公克
咖哩粉	適量	5公克
青椒	適量	5公克
油	少許	

C 紅白雙玉燴烤麩

麵筋	半兩	20公克
紅蘿蔔	0.4兩	15公克
白蘿蔔	0.4兩	15公克
香菇	適量	10公克
油	少許	

D 番茄炒蛋

番茄	半顆	50克
雞蛋	半顆	28公克
青蔥	適量	5公克
油	少許	

E 三杯茄子

茄子	2.4兩	90公克
青蔥	適量	5公克
薑	少許	5公克
麻油	少許	
米酒	少許	
醬油	少許	
油	少許	

F 十全大補湯

結頭菜	半兩	20公克
杏鮑菇	適量	10公克
秀珍菇	適量	10公克
玉米	0.8兩	28公克
中藥材	1包	



優格/1份/100公克



橘子/1份/150公克



綜合堅果/1份/10公克

作法

A 香Q白米飯

- 1.白米洗淨，以等量溫水(80公克，4/8米杯)浸泡20分鐘。
- 2.將白米放入電鍋蒸煮。(若喜歡較軟口感，可酌量加水)

C 紅白雙玉燴烤麩

- 1.烤麩切塊，香菇切塊，紅蘿蔔切片，白蘿蔔切塊。材料依序準備好後，皆需放入熱水中川燙(請分別川燙)，川燙完後瀝乾水分備用。
- 2.烤麩擠掉水分，熱鍋，鍋裡放油，煎烤麩，表面呈現金黃色澤即可。
- 3.把香菇，紅蘿蔔，白蘿蔔都放入鍋中拌炒，需拌炒出香氣。
- 4.加入醬油及鹽調味，跟2杯清水(米杯大小)，進行燴煮。
- 5.醬汁燴煮到完全被烤麩吸收即完成。

E 三杯茄子

- 1.將茄子洗淨，去頭、尾後切成塊狀，放入攝氏170度的油鍋中炸軟，撈起備用。
- 2.將薑切片備用。
- 3.起鍋加入油，放薑炒香。
- 4.放入備用茄子，加入醬油、麻油與米酒拌炒入味，起鍋即可。

 市售優格。

 橘子洗淨即可。

 市售堅果。

B 咖哩嫩雞

- 1.先將雞腿肉用咖哩粉醃10分鐘。
- 2.馬鈴薯、紅蘿蔔切塊，青椒切細，加少許的油將這3樣拌炒。
- 3.將水煮沸，再將炒料倒進去中小火燉煮。
- 4.將醃好的雞肉稍微煎一下，煎好後將雞肉加入湯鍋燉煮20分鐘。
- 5.最後轉小火加入咖哩粉並拌勻至融化即完成。

D 番茄炒蛋

- 1.番茄洗淨切小丁，蛋打散備用。
- 2.鍋內倒油開中火熱鍋，下番茄丁，收汁。
- 3.直接倒入蛋液，加鹽巴調味，灑入蔥花拌炒一下。
- 4.用鍋鏟拌一下炒蛋即可。

F 十全大補湯

- 1.結頭菜洗淨去皮切塊，玉米洗淨切塊。
- 2.杏鮑菇、秀珍菇洗淨切塊。
- 3.水滾後，依序放入中藥材、結頭菜、玉米、杏鮑菇、秀珍菇調味即可。





銀髮食譜4 養肌雙梅滷肉套餐

(食材/份量/可食生重)

A 地瓜飯

白米 3/8米杯 60公克
地瓜 半兩 18公克

B 雙梅滷肉

豬帶皮 1兩 40公克
腹脇肉
梅乾菜 適量 10公克
嫩薑 少許
油 少許

C 菇菇彩椒

香菇 半兩 20公克
杏鮑菇 半兩 20公克
青椒 半兩 20公克
黃椒 半兩 20公克
紅椒 半兩 20公克
嫩薑 少許
油 少許

D 清炒花椰菜

綠花椰 0.8兩 30公克
白花椰 0.8兩 30公克
黃椒 適量 10公克
黑木耳 適量 10公克
嫩薑 少許
油 少許

E 阿嬤白菜滷

大白菜 1.3兩 50公克
黑木耳 適量 10公克
香菇 適量 10公克
豬肉絲 0.3兩 12公克
蝦米 少許
金針菇 適量 10公克
雞蛋 少許
油 少許

F 蘿蔔排骨湯

排骨 0.4兩 15公克
白蘿蔔 適量 10公克

優格/1份/100公克

橘子/1份/150公克

綜合堅果/1份/10公克

作法

A 地瓜飯

1. 地瓜洗淨去皮切塊。
2. 白米洗淨，以等量溫水(60公克，3/8米杯)浸泡20分鐘。
3. 將白米、地瓜混均，放入電鍋蒸煮。(若喜歡較軟口感，可酌量加水)

C 菇菇彩椒

1. 香菇、杏鮑菇洗淨切塊。
2. 青椒、黃椒、紅椒洗淨切塊。
3. 香菇、杏鮑菇、青椒、黃椒、紅椒汆燙備用。
4. 起油鍋燒熱薑爆香，依序放入香菇、杏鮑菇、青椒、黃椒、紅椒拌炒調味即可。

E 阿嬤白菜滷

1. 大白菜洗淨切段，黑木耳、香菇洗淨切絲，金針菇洗淨切段，蝦米洗淨備用。
2. 雞蛋打散，鍋中倒入1杯油，大火燒至180度以上，緩緩倒入蛋液（可利用漏勺或將蛋液放入量杯，將手舉高利用高度差，將蛋液沖入滾燙的油中），再用筷子將蛋酥撥鬆撥散，炸至金黃酥脆後撈起備用。
3. 另起油鍋，爆香蝦米，加入香菇、豬肉絲、香菇炒香，再依序加入大白菜、黑木耳、金針菇拌炒調味。
4. 起鍋後再放入蛋酥即可。

 市售優格。

 番茄洗淨即可。

 市售堅果。

B 雙梅滷肉

1. 將梅乾菜沖洗淨泡水後，擠乾水分，再稍微切碎備用。
2. 起油鍋燒熱薑片爆香，再放入腹脇肉塊，用大火翻炒3-5分鐘至出油，盛出利用鍋中的餘油，再依序放入梅乾菜、醬油、酒、冰糖和水，用大火煮滾蓋上鍋蓋，改小火燉煮1-1.5個小時即可。

D 清炒花椰菜

1. 綠花椰、白花椰洗淨汆燙備用。
2. 黃椒洗淨切段，黑木耳洗淨切絲汆燙備用，薑切絲。
3. 起油鍋放入薑絲爆香，依序放入綠花椰、白花椰、黃椒、黑木耳拌炒調味即可。

F 蘿蔔排骨湯

1. 排骨洗淨，滾水汆燙。
2. 水滾後，依序放入排骨、蘿蔔調味即可。





銀髮食譜5 三色蛋蛋彩菇套餐

(食材/份量/可食生重)

A 黑米飯

白米 3/8米杯 60公克
黑米 1/8米杯 20公克

B 營養三色蛋

雞蛋 0.8兩 30公克
鹹鴨蛋 0.8兩 30公克
皮蛋 0.8兩 30公克
紅蘿蔔 適量 10公克
油 少許

C 菇菇彩椒

香菇 半兩 20公克
杏鮑菇 半兩 20公克
青椒 半兩 20公克
黃椒 半兩 20公克
紅椒 半兩 20公克
嫩薑 少許
油 少許

D 阿嬤白菜滷

大白菜 1.3兩 50公克
黑木耳 適量 10公克
香菇 適量 10公克
豬肉絲 適量 12公克
蝦米 少許
金針菇 適量 10公克
雞蛋 少許
油 少許

E 清炒芥菜

芥菜 2.3兩 87公克
杏鮑菇 適量 10公克
嫩薑 少許
油 少許

F 十全大補湯

結頭菜 半兩 20公克
杏鮑菇 適量 10公克
秀珍菇 適量 10公克
玉米 0.8兩 30公克
中藥材 1包



優格/1份/100公克



橘子/1份/150公克



綜合堅果/1份/10公克

作法

A 黑米飯

- 1.白米、黑米洗淨，以等量溫水(80公克，4/8米杯)浸泡20分鐘。
- 2.將白米、黑米混均，放入電鍋蒸煮。(若喜歡較軟口感，可酌量加水)

C 菇菇彩椒

- 1.香菇、杏鮑菇洗淨切塊。
- 2.青椒、黃椒、紅椒洗淨切塊。
- 3.香菇、杏鮑菇、青椒、黃椒、紅椒汆燙備用。
- 4.起油鍋燒熱薑爆香，依序放入香菇、杏鮑菇、青椒、黃椒、紅椒拌炒調味即可。

E 清炒芥菜

- 1.芥菜洗淨切段，杏鮑菇、薑洗淨切片。
- 2.芥菜、杏鮑菇先汆燙備用。
- 3.起油鍋放入薑爆香，依序放入芥菜、杏鮑菇拌炒調味即可。



市售優格。



橘子洗淨即可。



市售堅果。



B 營養三色蛋

- 1.皮蛋放入水中滾煮約10分鐘，讓皮蛋蛋黃凝固，10分鐘後將皮蛋撈起浸冷水冷卻後去殼備用。
- 2.將雞蛋打散備用，紅蘿蔔洗淨切絲備用。
- 3.鹹鴨蛋、皮蛋去殼，切成大丁狀，交錯鋪在餐盤裡並倒入蛋液，並放入紅蘿蔔絲調味。
- 4.放入蒸鍋蒸熟即可。

D 阿嬤白菜滷

- 1.大白菜洗淨切段，黑木耳、香菇洗淨切絲，金針菇洗淨切段，蝦米洗淨備用。
- 2.雞蛋打散，鍋中倒入1杯油，大火燒至180度以上，緩緩倒入蛋液（可利用漏勺或將蛋液放入量杯，將手舉高利用高度差，將蛋液沖入滾燙的油中），再用筷子將蛋酥撥鬆撥散，炸至金黃酥脆後撈起備用。
- 3.另起油鍋，爆香蝦米，加入香菇、豬肉絲、香菇炒香，再依序加入大白菜、黑木耳、金針菇拌炒調味。
- 4.起鍋後再放入蛋酥即可。

F 十全大補湯

- 1.結頭菜洗淨去皮切塊，玉米洗淨切塊。
- 2.杏鮑菇、秀珍菇洗淨切塊。
- 3.水滾後，依序放入中藥材、結頭菜、玉米、杏鮑菇、秀珍菇調味即可。



銀髮食譜6 輕鬆咬豆腐健康套餐

(食材/份量/可食生重)

A 地瓜飯

白米 3/8米杯 60公克
地瓜 半兩 18公克

B 麻婆嫩豆腐

嫩豆腐 3.7兩 140公克
豆瓣醬 少許
紅蘿蔔 少許
油 少許

C 清炒高麗菜

高麗菜 2.3兩 85公克
紅蘿蔔 適量 10公克
芹菜 適量 5公克
油 少許

D 清炒花椰菜

綠花椰 0.8兩 30公克
白花椰 0.8兩 30公克
黃椒 適量 10公克
黑木耳 適量 10公克
嫩薑 少許
油 少許

E 清炒三色丁

玉米粒 1/4根 28公克
紅蘿蔔 2/3兩 25公克
肉末 適量 5公克
毛豆 適量 10公克
油 少許

F 蘿蔔排骨湯

排骨 0.4兩 15公克
白蘿蔔 適量 10公克



優格/1份/100公克



小番茄/1份/220公克



綜合堅果/1份/10公克

作法

A 地瓜飯

1. 地瓜洗淨去皮切塊。
2. 白米洗淨，以等量溫水(60公克，3/8米杯)浸泡20分鐘。
3. 將白米、地瓜混均，放入電鍋蒸煮。(若喜歡較軟口感，可酌量加水)。

C 清炒高麗菜

1. 高麗菜洗淨切段，芹菜切段、紅蘿蔔洗淨切片。
2. 起油鍋放入，依序放入高麗菜、紅蘿蔔及芹菜拌炒調味即可。

E 清炒三色丁

1. 紅蘿蔔切丁，毛豆先行燙過，豬肉切成肉末。
2. 鍋中放入適量油，先將肉末爆香，再放入紅蘿蔔、玉米粒及毛豆炒至熟調味即可。

B 麻婆嫩豆腐

1. 將嫩豆腐切丁備用。
2. 起油鍋燒熱放入豆瓣醬炒香加水，再放入嫩豆腐、紅蘿蔔拌炒調味即可。

D 清炒花椰菜

1. 綠花椰、白花椰洗淨汆燙備用。
2. 黃椒洗淨切段，黑木耳洗淨切絲汆燙備用，薑切絲。
3. 起油鍋放入薑絲爆香，依序放入綠花椰、白花椰、黃椒、黑木耳拌炒調味即可。

F 蘿蔔排骨湯

1. 排骨洗淨，滾水汆燙。
2. 水滾後，依序放入排骨、蘿蔔調味即可。



市售優格。



番茄洗淨即可。



市售堅果。





銀髮食譜7 養生豆包雜糧套餐

(食材/份量/可食生重)

A 黑白米飯

白米 3/8杯 60公克
黑糯米 1/8杯 20公克

B 紅燒豆包

豆包 1兩 40公克
薑絲 少許 5公克
紅蘿蔔 少許 3公克
糖 少許
油 少許

C 紅白雙玉燴烤麩

麵筋 半兩 20公克
紅蘿蔔 0.4兩 15公克
白蘿蔔 0.4兩 15公克
香菇 適量 10公克
油 少許

D 清炒高麗菜

高麗菜 2.3兩 85公克
紅蘿蔔 適量 10公克
芹菜 適量 5公克
油 少許

E 三杯茄子

茄子 2.4兩 90公克
青蔥 適量 5公克
薑 適量 5公克
麻油 少許
米酒 少許
醬油 少許
油 少許

F 十全大補湯

結頭菜 半兩 20公克
杏鮑菇 適量 10公克
秀珍菇 適量 10公克
玉米 0.8兩 30公克
中藥材 1包

 優格/1份/100公克

 橘子/1份/150公克

 綜合堅果/1份/10公克

作法

A 黑白米飯

- 1.黑糯米洗淨，以等量水(20公克，1/8米杯)先浸泡至少2小時。
- 2.白米洗淨，以等量水(60公克，3/8米杯)浸泡20分鐘。
- 3.將黑糯米、白米(都含浸泡水)混勻，放入電鍋蒸煮。若喜歡較軟口感，可酌量加水。

C 紅白雙玉燴烤麩

- 1.烤麩切塊，香菇切塊，紅蘿蔔切片，白蘿蔔切塊。材料依序準備好後，皆需放入熱水中川燙（請分別川燙），川燙完後瀝乾水分備用。
- 2.烤麩擠掉水分，熱鍋，鍋裡放油，煎烤麩，表面呈現金黃色澤即可。
- 3.把香菇，紅蘿蔔，白蘿蔔都放入鍋中拌炒，需拌炒出香氣。
- 4.加入醬油及鹽調味，跟2杯清水（米杯大小），進行燴煮。
- 5.醬汁燴煮到完全被烤麩吸收即完成。

E 三杯茄子

- 1.將茄子洗淨，去頭、尾後切成塊狀，放入攝氏170度的油鍋中炸軟，撈起備用。
- 2.將薑切片備用。
- 3.起鍋加入油，放薑炒香。
- 4.放入備用茄子，加入醬油、麻油與米酒拌炒入味，起鍋即可。

 市售優格。

 橘子洗淨即可。

 市售堅果。

B 紅燒豆包

- 1.將紅蘿蔔切絲，再將豆包川燙至熟。
- 2.起油鍋爆香薑末，加適量的水，再加醬油、糖，待滾後放入豆包及紅蘿蔔絲小火煮一下即可。

D 清炒高麗菜

- 1.高麗菜洗淨切段，芹菜切段、紅蘿蔔洗淨切片。
- 2.起油鍋放入，依序放入高麗菜、紅蘿蔔及芹菜拌炒調味即可。

F 十全大補湯

- 1.結頭菜洗淨去皮切塊，玉米洗淨切塊。
- 2.杏鮑菇、秀珍菇洗淨切塊。
- 3.水滾後，依序放入中藥材、結頭菜、玉米、杏鮑菇、秀珍菇調味即可。





- 書名：幸福苗栗 銀髮食譜
- 出版機關：苗栗縣政府衛生局、苗栗縣社區營養推廣中心
- 地址：356苗栗縣後龍鎮光華路373號
- 電話：(037)558540
- 發行人：張蕊仙局長
- 編輯小組：苗栗縣社區營養推廣中心、蔡季芳老師、
竹南鎮佳興里社區關懷據點、苑裡鎮衛生所長照醫事C
竹南鎮裕民志工服務協會、公館鄉仁安社區關懷據點
大湖鄉新開社區發展協會、西湖鄉衛生所長照醫事C
三灣鄉銅鏡社區照顧關懷據點、頭份市蘆竹社區關懷據點
苑裡鎮來來水餃館、竹南鎮愛心蔬食坊、苗栗市拾貳桌
- 編審：白千慧、黃莉君
- 監製：苗栗縣政府衛生局、苗栗縣社區營養推廣中心
- 校對審稿：苗栗縣社區營養推廣中心
- 版(刷)次：第一版第一刷
- 出版年月：中華民國110年11月