

新竹好味

營在起跑點
食品營養課程

健康不累

課程資訊

平日場次

📍 新竹市婦女館8樓(新竹市東區中央路241號8樓)

10/30 三

飲食運動全攻略 - 趣味燕麥棒 DIY

14:00-17:30

講師 張佩蓉營養師

11/01 五

麥得飲食 - 豆漿重陽糕 DIY

14:00-17:30

講師 劉美靜營養師

11/06 三

體重控制211 - 211餐盤 DIY

14:00-17:30

講師 林美岑營養師

11/15 五

食品中毒預防 - 自製香腸 DIY

14:00-17:30

講師 曾珣軒食品技師&黃韻如研究員

11/22 五

健康存骨本 - 營養點心 DIY

14:00-17:30

講師 譚至元營養師



假日親子場次

📍 新竹市光武國中716教室(新竹市東區光復路一段512號，警衛室旁1樓)

11/09 六

食品中毒預防 - 自製香腸 DIY

09:00-12:00

講師 曾珣軒食品技師&黃韻如研究員

11/30 六

食物六家族 - 健康飯糰 DIY

09:00-12:00

講師 彭詩敏營養師

12/08 日

低醣飲食 - 低醣點心 DIY

09:00-12:00

講師 彭詩敏營養師

請以家庭為單位報名
每組2名，小孩建議
6歲以上為佳。

報名日期

113年10月21日上午9時於新竹市健康飲食運動地圖網開放報名

課程對象

設籍、居住、工作及就學於本市之民衆(建議6歲以上)

課程名額

每場次24名，額滿為止。
建議騎乘機車前往，校園內不提供停車

活動名額有限，請珍惜資源
報名後準時參加！



健康飲食運動地圖



新竹市政府
Hsinchu City Government



新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, Hsinchu CITY



新竹市社區營養推廣中心
Hsinchu City Community Nutrition Promotion Center

廣告