防災生活營養好味道
防災食物準備有一套

居家防災食物準備實例

必需品

每人每日至少3公升

主食

米、泡麵

主菜

罐頭(魚、肉)
調理包(牛肉、咖哩)

副菜

日常蔬菜、調味料、蔬菜汁、
即食杯湯、巧克力、餅乾

*考量家中每位成員之需求及營養，最少請準備「3日份以上」的防災食物。

認同請分享 內政部消防署 關心您