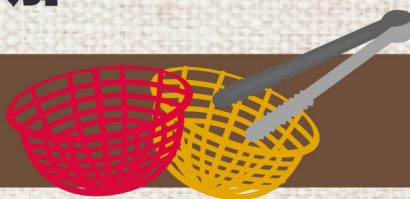




我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的 外食 滷味篇



● 玉米筍
A菜

● 冬粉



蛋奶素

● 鵪鶉蛋
豆包

489 大卡

● 小白菜
木耳

● 蒸煮麵



● 五香豆干
豬腱肉

473 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應