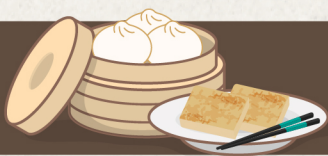




我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的 外食 中式早餐篇



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



蛋奶素

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

● 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

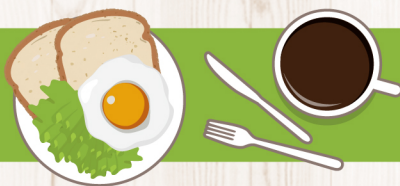
堅果種子一茶匙



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

我的 外食 西式早餐篇



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶



639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果唷。



● 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

