



我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ①

24hr

ATM
\$



771 大卡

風味涼麵



綜合水果



嫩雞沙拉



茶葉蛋



綜合堅果



拿鐵



660 大卡

烤地瓜



綜合水果



烤雞腿



沙拉



綜合堅果



鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 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



我的餐盤
均衡飲食

吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ②

24hr

ATM
\$



797 大卡

雞腿便當

(飯量需減少1/4)

綜合水果

綜合堅果

拿鐵



645 大卡

烤雞三明治

茶葉蛋

綜合水果

沙拉

綜合堅果

鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

● 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