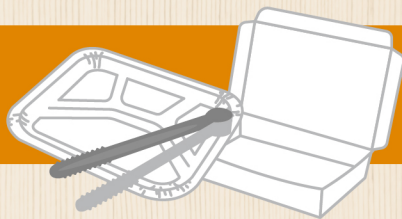


## 我的大碗



炒高麗菜  
炒莧菜

白飯(下層)



醬燒豆干  
清炒花枝

**527** 大卡

炒龍鬚菜  
香菇豆仁

**539** 大卡



五穀飯  
(下層)

蒸蛋  
洋蔥豬柳



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 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

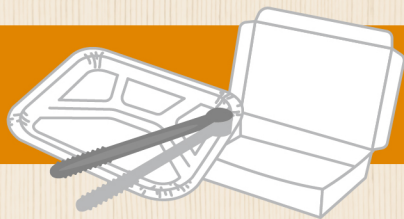
飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



## 我的便當盒



嫩豆腐

番茄炒蛋

五穀飯

炒甜豌豆  
滷大白菜

蛋奶素

**546** 大卡

炒莧菜

炒高麗菜

白飯

紅蘿蔔炒蛋

煎豬里肌

**487** 大卡



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 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



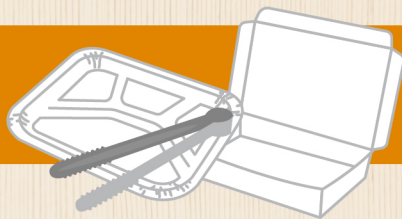




我的餐盤  
均衡飲食

# 吃到哪都均衡

## 我的便當盒



炒空心菜  
清炒竹筍

五穀飯



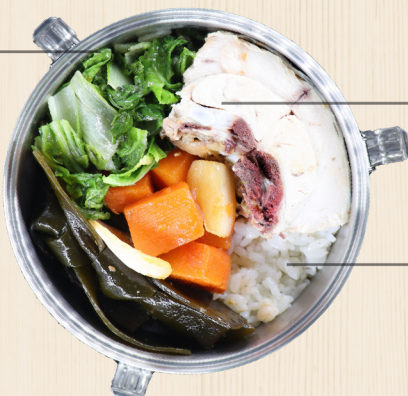
煎蛋  
五香豆干  
炒毛豆仁

蛋奶素

552 大卡

滷紅蘿蔔  
炒小白菜  
滷海帶

493 大卡



白斬雞

白飯(下層)



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 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

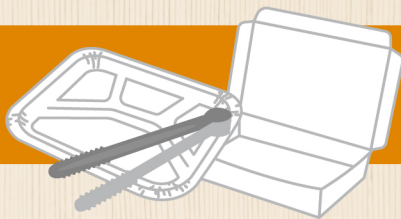


衛生福利部  
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



## 我的外食自助餐篇



炒地瓜葉  
清炒玉米筍

白飯



匏瓜炒肉片

醋溜雞丁

**514** 大卡

五穀飯

**521** 大卡



炒彩椒  
炒豆芽菜  
炒青江菜

烤鯖魚



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

● 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

