3-6年录般:學學童於一·白·飲味食。建計議一量於



Till lore				
生『活》活》動》強氣度》	稍ζ低2		適产度※	
性長別記	男》	女弘	男》	女》
熱學量影(大學卡亞)	2050	1950	2350	2250
全 [。] 穀※ 雜¾糧³類¾(碗※)	3	3	4	3.5
未҈精ౖ҉製҈*(碗҉)	1	1	1.5	1.5
其∸ 他 ‡*(碗៉្	2	2	2.5	2
豆ฐ魚ൃ蛋等肉聚類等(份長)	6	6	6	6
乳乳品。類微(杯物)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜菜,類类(份長)	4	3	4	4
水學類然(份別)	3	3	4	3.5
油菸脂點與呕緊果系種菸子於類然(份於)	6	5	6	6
油蒸脂类類类(茶菜匙料)	5	4	5	5
堅;果系種类子型類然(份系)	1	1	1	1

*「未於精治製料」」主味食が品質,如果糖素米質飯料、全質麥品食が品質、 燕豆麥料、 玉は米質、 蕃原薯を等別。 「其些他料」 指料白料米質飯料、白料麵料條製、 白料麵料包含饅味頭菜等別, 這些部料分別全質部料換料成別「 未於精治製料」 更別好紙。

全事教於雜學糧業類於1碗等

- = 糙*米-飯+1碗+或* 雜+糧+飯+1碗+或* 水-飯+1碗*
- = 熟來麵湯條影2碗等 或器 小臺米品稀品飯等2碗等 或器 燕壽麥景粥業2碗等
- = 米中、大學麥界、小量麥界、蕎麦麥界、燕毒麥界、麥界粉品、麥界片品 80公園 克里
- = 中[‡]型臺芋"頭約4/5個約20公園克利 或約八臺蕃等署約2個約(220公園克利) = 玉"米22又和/3根約(340公園克利) 或圖馬等鈴灣薯約2個約(360公園克利)
- = 全事麥景饅身頭約1又×1/3個約(120公約克斯)或於全事麥景吐於司×2片於(120公約克斯)

豆灸魚中蛋外肉果類如1份与(重點最高的重食中部部分;生產重點)

- = 黄桑豆类 (20公養克養) 或灸 毛桑豆类 (50公養克養) 或灸 黑‹豆类 (25公養克養)
- = 無×糖ネ豆ネ漿ネ1杯ネ
- = 傳統第三線 [80公置克達] 或於 嫩之豆 (140公置克達) 或於 小流方 [5] 三次千年1又 (140公置克達)
- = 魚 (35公養克養) 或養 蝦素仁素 (50公養克養)
- = 牡皋蠣※ (65公臺克季) 或臺 文為蛤》 (160公臺克季) 或臺 白蘿海※參詢 (100公臺克季)
- = 去命皮*雞ª胸頭肉點 (30公園克圖) 或圖鴨下肉點、 豬幣小量里部肌゚肉點、 羊皮肉點 、 牛乳腱炎 (35公園克圖)
- = 雞=番=1個=

乳型品等類約1杯%

(1杯?=240毫%升%全%脂*、脱滤脂*或%低%脂*奶%=1份%)

- = 鮮素奶素、保養久養奶素、優素酪養乳料杯(240毫髮升影)
- = 全新指数系粉系 4 湯素匙※ (30公差克系)
- = 低2脂*奶*粉5 3 湯葉匙* (25公養克達)
- = 脫離船*奶蒜粉豆 2.5 湯葉匙** (20公園克季)
- = 乳素酪素 (起空司4) 2 片素 (45公差克季)
- = 優 格 210 公 克

蔬菜菜类新類於1份5(1份5為於可養食产部於分5生產重整約第100公差克養)

- = 生《菜》沙科拉》(不》含料酱料》) 100 公《克》
- = 煮炸熟素後氣相蓋當業於山直率徑差15公差分異盤紊1碟差或緩約電大學半點碗等
- = 收入縮證率證較證高證的證蔬及茶》如學見證茶》、 地學瓜學藥等學, 煮料熟及後來 約時占證學經濟
- 申 收率縮៖率率較。低率的。蔬菜菜※如果芥。蘭菜菜※、青菜花等菜等等。, 煮煮熟菜 後來約率占率2/3碗。

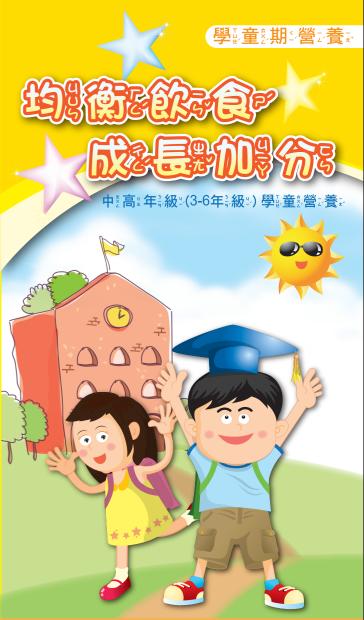
水系果系類於1份等(1份等為於切貨塊系水系果系約半大於半多碗等~1碗等)

- = 可養食产重素量素估浆計學約4等次於100公園克養 (80~120公園克養)
- = 香菜蕉菜 (大学) 半等根等70公室克季
- = 榴9 神945公9克3

油水脂。與"堅,果系種之子"類如份。

- = 芥菜花系油汞、沙菜拉菜油汞等产各系種类烹煮調象用品油汞1茶茶匙。(5公園克子)
- = 杏豆仁以果多、核G桃如仁以(7公麦克多)或G 開彩心以果多、南水瓜等子等、 葵表花等子等、黑瓜(白紫) 芝水麻等、腰苹果多(10公麦克多)或G 各类式产花等 生姜仁以(13公麦克多)或G 瓜类子等(15公麦克多)
- = 沙ݙ拉ݙ醬靠2茶ݙ匙~(10公養克養) 或養蛋素黄素醬靠1茶料匙~(8公養克養)

衛生福利部國民健康署 http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx



正类確認的意飲、食料與"生"活家習工慣家,讓我說們以大家家。都是是為意意。!



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

- ★零元食产、飲品料品、點品心品吃。太多多了意, 全意製作、乳品品類作、蔬菜菜類《又品吃。得意不多物的嗎??這些品飲味食产習工價質,都沒 會每使产人品變品得意肥品胖素、營工養素素全不知的,衡定。不必要於活意動發與此不多吃。早就 餐業,也是一一樣,會每點之變品便能康業和是成之 長業呢說!
- ★高紫年最級型的電女配生型,如果最大新過級於此 注素意工個等人型體型型型,而此有或不多好好的電 飲味食料習工價等,就是會系有或營工養素與此發展 育业不多均均衡定的電問為題素。



怎些樣是吃了了新是學好於的是飲品食戶習工慣為?

1. 豐豆盛亞早亞餐園不知可亞少亞,**份**亞量量足區**夠**愛 精體神學好歷

早是餐家要家以一全食穀多雜學糧是類次為於主義, 搭次配於高級品景質率的家蛋等白家質率的蔬菜菜家 和家水學果然,避益免品太新甜品與四油家膩透, 就最會沒有家活家力學充養油於的家一一天實。



2. 在紫地空當沒季些蔬菜果髮好髮, 新芸鮮芸營之養之 助素成沒長素

當《季點在影地》的《新聞鮮。蔬《果》當麼含學 膳家食所繼聞維於,提為供《豐豆盛園的》維於生品 素於、礦影物於質素,能是促於進品腸和道及蠕物 動物、幫品助表我必們是健品原業的《長點大學。



3. 乳素品素優素先素選勵, 頭數好壓計點計點牙來健康製

乳染品染主类要定提生供鉴蛋等白染質性與心钙染質性,可是幫助物質性與心钙染質性,可是幫助物質性,所以做性的物質性。



- 4. 豆菜魚:蛋菜肉果不菜過菜量菜, 慎柔選菜食 · 材菜 不菜肴菜血菜
- ★ 豆素魚、蛋素肉素類素是素蛋素白素質素的需要是富家來源源, 可要用於來業修養補業身素體等的需要。 構造組造織。每以日於飲食者要素符至合品建業 講查攝影取品量素,不必要素缺氧乏品也是不必要素 過業量素。
- ★女子是進步入學青沒春養期上後來,會家因家為於 生是理學週費期的整變家化家,需是要求攝影取於 富家含學鐵影的整食所物於。例學如學: 海家產業 類然 (文學蛤屬)、章業魚以、蚵薯仔所等別)、肝質 臟器、 紅髮色質肉景類然,但然不必要認超影過餐 每果日的建設議一量影。可認以一多餐吃食深是色質 蔬菜菜菜 (如學: 莧菜菜菜、 甜菜碗菜豆菜、 紅髮鳳豆菜菜等別)
- 5. 少量喝量飲味料量多量喝量水料。 消量化學吸工收量 都是靠於它等

水系可多以一幫多助於食产物於消量化系、促多進品 腸影胃的蠕動影,調整節影體的溫水、防泉止壓便影 秘學、排資除於廢物於等之。口影渴認的當時於候系, 白泉開發水系比之含品糖於飲味料多更多解影渴影。

- ★零沒食。可愛甜意點等中菜常菜含等有氣隱;藏菜的愛脂。 肪炎、鹽、或屬糖菜,所以一儘等量業少素吃。
- ★養素成多閱閱讀整營室養素標量示率的整習型價質; 才素能多隨於時产注素意一自於己的整數或食产 習工價質。

孫於了象飲於食戶 1 環系要求 注象意→的象事戶

1. 刷ৡ牙⇒333

3餐。飯。後年,要於記 得是在於30分年鐘養內心 刷影牙子,每學次於剛等牙子 3分年鐘養以一上是,才能 能是維治護學口影腔等健裝 康業,並是且是擁是有定強之 壯素的影腸影響的道案。



2. 天,天,運,動於

規《律》運》動》習以慣》要以從《小家養》成》。 每《天》累》計》至《少》60分。鐘》中》等》費《 力》至《費》力》身。體》活》動》,增加以體 適。能》。

