

外食營養滿分挑戰賽

六大類食物，每日均衡攝取



每天早晚一杯奶



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

你可以這樣吃～

早餐 | 中式

1



韭菜盒子+無糖綠茶

2



高麗菜包+荷包蛋+豆漿

午晚餐 | 自助餐



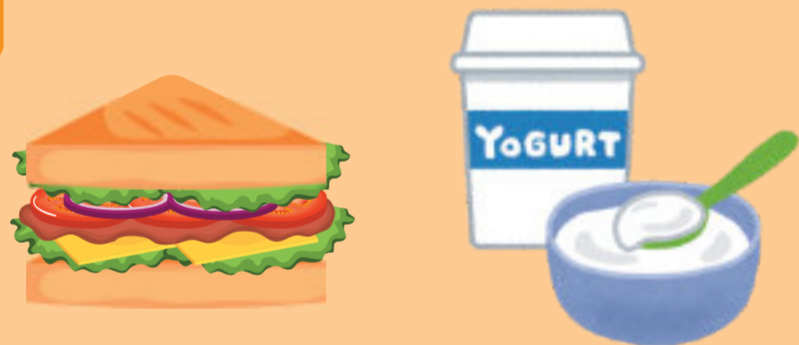
全穀飯+烤雞腿+三樣蔬菜
(如油菜、杏鮑菇、高麗菜)



地瓜粥+荷包蛋+蒸魚+三樣蔬菜
(如青花菜、木耳、小白菜)

西式

1



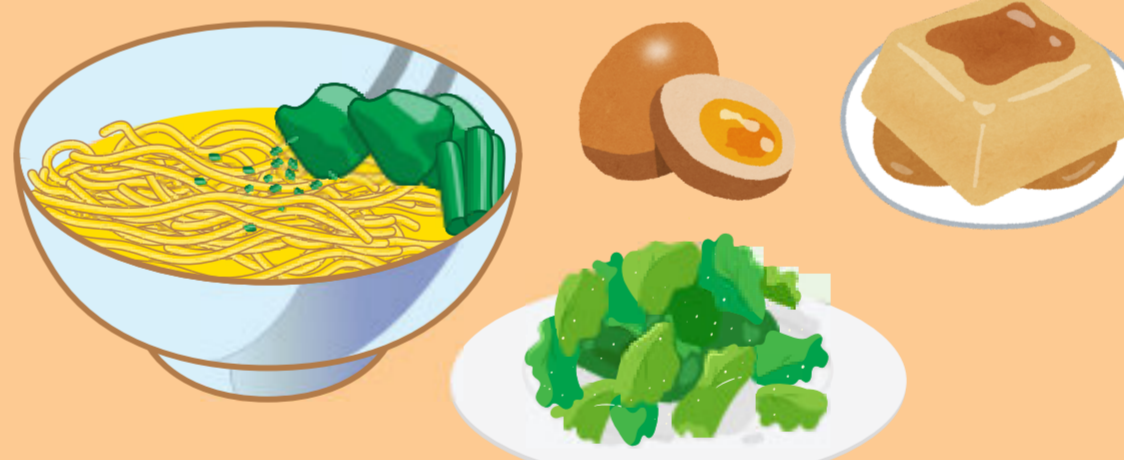
里肌肉鮮蔬三明治+優格

2



起司蔬菜蛋餅+蘋果

麵食小吃店



陽春麵+滷蛋+滷傳統豆腐+燙青菜(如福山萵苣、地瓜葉)

滷味店



蒸煮麵+豬肉片及豆干+三樣蔬菜
(如玉米筍、金針菇、空心菜)

超商

1



御飯糰+嫩雞沙拉+豆漿

2



茶葉蛋+香蕉+鮮奶

超商



地瓜+雞胸肉+關東煮
(如白蘿蔔、海帶)
+小番茄/芭樂

★ 你今天吃足了嗎?

1. 乳品、堅果及水果等三類食物，在外食時，較難一次取得，建議可另外加購，或彈性調整至其他餐別補足。
2. 避免油炸、加工品、飲品選擇無糖。