

我的餐盤 聰明吃營養跟著來

口訣1：每天早晚一杯奶 口訣2：每餐水果拳頭大 口訣3：菜比水果多一點



1杯240毫升



在地當季多樣化



當季且1/3選深綠色

示範：我的餐盤



口訣4：飯跟蔬菜一樣多 口訣5：豆蛋魚肉一掌心 口訣6：堅果種子一茶匙



至少1/3為未精緻全穀之主食



豆>魚>蛋>肉>



每天一份堅果種子
杏仁果5粒、腰果5粒、
花生10粒

如您對我的餐盤
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章_____日期_____