



定量打菜恰恰好



每天要吃兩千多大卡的熱量
那麼在學校的午餐就要吃 800~900 大卡



吃飯時可以利用打菜好工具幫忙
吃到正確的份量喔!
再對照班上打菜貼紙上的份量(下圖)



主食 1碗	主菜 1支(片)或1菜瓢	青菜 1菜瓢	副菜 1菜瓢	湯品 料 $\frac{1}{3}$ 碗
	 <small>(或) 約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚肉蛋類(及 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類)</small>		 <small>(或) 約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚肉蛋類及 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類(或 $\frac{1}{3}$ 份全穀根莖類)</small>	 <small>(或) 約 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類及 $\frac{1}{3}$ 份全穀根莖類</small>

打菜最佳比例 321



重要!

是體積比



注意

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
 肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
 副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
 定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量