

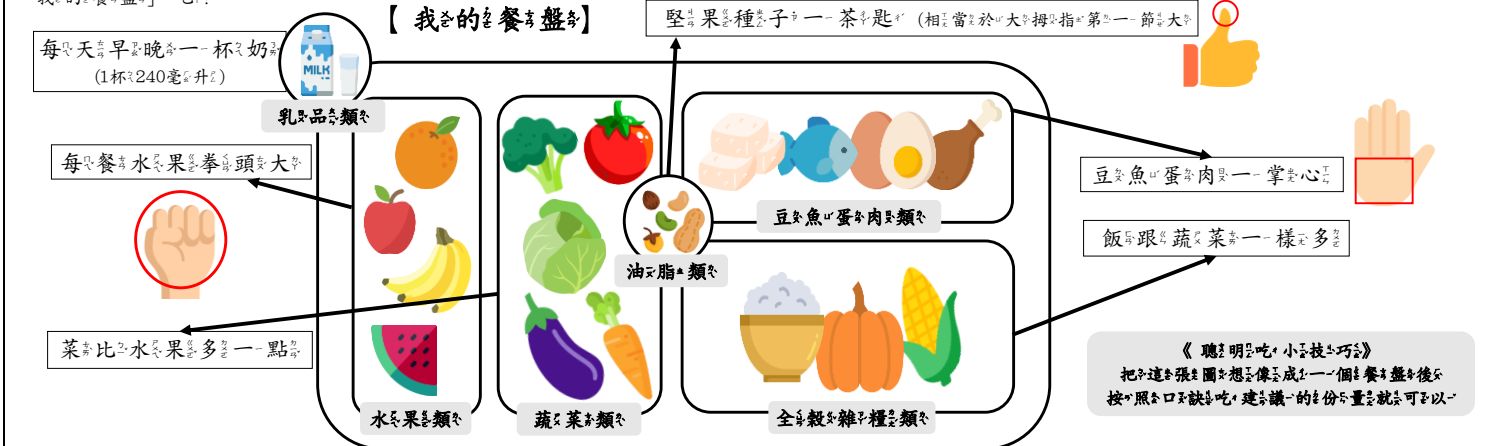
景美國小114年2月素菜單

[illegible]

		主菜食材特性分析(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯
豆類及 蛋、麵 筋製品	蛋 品	魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理 食品	生鮮食材	調理 食品							
0次	0次	2次	5次	13次	1次	13次	1次	8次	3次	6次	3次	2次	2次	3次

十三、午餐廠商：統鮮美食股份有限公司

「我的餐盤」就是「能夠快速讓我們知道餐盤中六大類食物要多吃、少以及六大類食物的比例，按照口訣吃，就可以吃得健康又營養」喔！那你們還記得食物分成哪六大類嗎？……沒錯！食物會根據營養成份分成全穀類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂類共六類，每一類都是我們身體內不可或缺的營養來源喔！那現在就讓我們一起來看著圖片及口訣來認識「我的餐盤」吧！



小朋友們，你們都學會了嗎？從今天開始每天都跟著「我的餐盤」健康吃，營養就會跟著來囉！我們下次再見，拜拜~

參考資料：衛福部國健署-我的餐盤手冊