

		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

景美國小駐校主廚：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樺。

【我的餐盤】

每天早晚各一杯奶 (1杯=240毫升)

乳品類

每餐水果拳頭大

水果類

菜比水果多一點

蔬菜類

堅果種子一茶匙 (相當於大拇指第一節大)

油脂類

豆魚蛋肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

《聰明吃，小撇巧》
把這張圖想傳成一個餐盤後，
按照口味缺吃，建議的份量量就可以。

參考資料：衛福部國健署-我的餐盤手冊