

● 「天天聰明選 健康有朝氣」活力早餐套餐：

依我國每日飲食指南建議，以每日熱量攝取參考值 2000 大卡為例，均衡攝取 6 大類食物：全穀根莖類 3 碗（12 份）、豆魚肉蛋類 6 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份、乳品類 1.5 杯、油脂及堅果種子類 6 份，其中早餐建議攝取約 500 大卡，搭配組合如下：

連鎖業者	早餐套餐示範	熱量	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂及堅果種子類	小叮嚀
7-11 統一 超商	桃木風味燻雞飯 糰+低脂鮮乳+西 洋梨繽紛拼盤	約 451 大 卡	2 份	0.8 份	-	1.8 份	1.2 杯	0.4 份	其他餐次 記得補充 蔬菜類
全家便利 商店	招牌起司三明治+ 陽光玉米沙拉配 和風醬+無糖豆奶	約 418 大 卡	2.3 份	2 份	0.7 份	-	0.3 杯	0.5 份	其他餐次 記得補充 水果類
來來 OK 超商	醬燒鮮菇三角飯 糰+無加糖高纖豆 漿+蘋果	約 458 大 卡	2 份	2.2 份	1 份	1 份	-	1 份	其他餐次 記得補充 乳品類
萊爾富	鹽烤豬肉三角飯 糰+豆漿燕麥+香 蕉	約 414 大 卡	3 份	0.8 份	-	2 份	-	1 份	其他餐次 記得補充 蔬菜類及 乳品類

連鎖業者	早餐套餐示範	熱量	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂及堅果種子類	小叮嚀
摩斯漢堡	蕃茄吉士蛋堡+蘋果汁	約 388 大卡	1.5 份	1 份	0.4 份	1.5 份	0.5 杯	1 份	-
早安美芝城	蘋果核桃貝果+無糖豆漿	約 391 大卡	3.5 份	1 份	0.5 份	0.3 份	-	1.5 份	其他餐次 記得補充 乳品類
弘爺漢堡	里肌捲餅+無糖鮮奶茶	約 377 大卡	1.3 份	2.5 份	0.5 份	-	0.5 杯	1 份	其他餐次 記得補充 水果類
拉亞漢堡	烙烤雞腿漢堡+玄米煎茶	約 313 大卡	2.1 份	1.5 份	0.5 份	-	-	1.5 份	其他餐次 記得補充 水果類及 乳品類
萬佳鄉	蔬菜蛋餅+全脂牛乳	約 423 大卡	1.7 份	1 份	0.5 份	-	1 杯	1.5 份	其他餐次 記得補充 水果類