

# 我的餐盤 聰明吃營養跟著來

## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯



## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)  
堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

