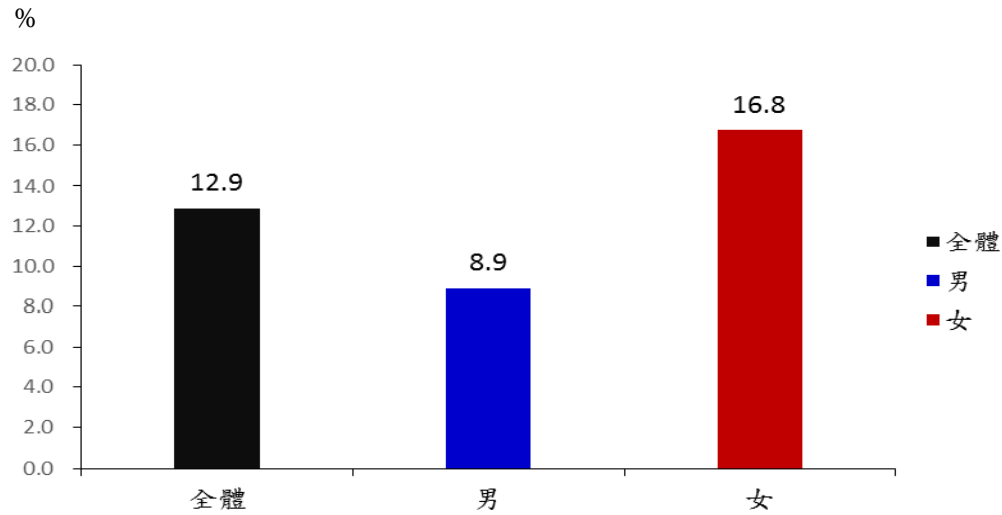
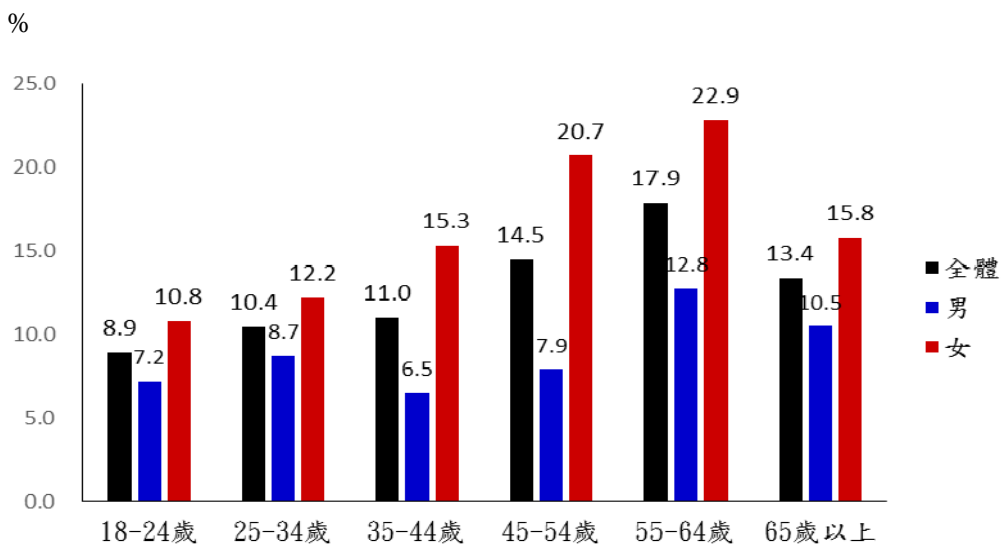


## 附件 1、18 歲以上國人每日攝取 3 蔬 2 果比率

圖一、104 年 18 歲以上國人每日攝取 3 蔬 2 果比率(依性別)



圖二、104 年 18 歲以上國人每日攝取 3 蔬 2 果比率(依年齡層)



註：

1. 資料來源：104 年健康行為危險因子監測調查 (BRFSS)
2. 問卷題目為「CS17 請問您過去一星期有幾天有吃蔬菜?」、「CS18 用一般碗飯來算, 有吃蔬菜的日子, 平均一天吃到多少碗?」、「CS19 請問您過去一星期有幾天有吃水果?」和「CS20 有吃水果的日子裡, 平均一日吃到多少份?」以過去一星期幾乎天天有吃到蔬菜和水果, 且食用份量達到定義份數者做歸類。

## 附件 2、環保蔬食餐 1 日料理

|        | 早餐   | 午餐  | 晚餐  | 總計   |
|--------|--|---|---|------|
| 食材     | 1. 地瓜稀飯：<br>糙米稀飯 200 克(1 碗)、地瓜 50 克<br>2. 洋蔥炒蛋：<br>雞蛋 1 顆、洋蔥 50 克、油 2 克<br>3. 清炒紅莧菜：<br>紅莧菜 100 克、油 2 克<br>4. 芹菜干絲：<br>芹菜 10 克、胡蘿蔔 10 克、干絲 35 克、油 1 克、醋、蒜頭少許 | 1. 五穀米飯 200 克(1 碗)<br>2. 什錦炒菇：<br>杏鮑菇 20 克、鴻禧菇 20 克、香菇 20 克、草菇 20 克、紅蘿蔔 20 公克、油 2 克<br>3. 韭菜炒豆干：<br>韭菜 20 克、豆干 40 克、油 2 克<br>4. 清炒青江菜：<br>青江菜 100 克、油 2 克<br>5. 涼拌牛蒡絲：<br>牛蒡 40 克、胡麻油少許<br>6. 黃豆芽豆腐湯：<br>黃豆芽 20 克、傳統豆腐 40 克<br>7. 水果：<br>聖女番茄 175 克 | 1. 紫米地瓜飯<br>紫米飯 160 克(4/5 碗)、地瓜 50 克<br>2. 乾煎豆腐<br>板豆腐 80 公克、油 2 克<br>3. 香拌腰果地瓜葉：<br>地瓜葉 100 克、腰果 8 克、胡麻油少許、蒜頭少許<br>4. 蒜香茄子：<br>茄子 60 克、香菇 15 克、蒜頭少許、九層塔少許、油 2 克<br>5. 毛豆炒豆干：<br>毛豆 30 克、豆干丁 20 克、紅蘿蔔 20 克、油 2 克<br>6. 紫菜味噌湯：<br>紫菜 5 克、味噌少許<br>7. 水果：<br>芭樂 160 克(1/2 個) |      |
|        | 早點   |   |   |      |
|        | 1. 低脂鮮乳 360 毫升   |   |   |      |
| 蔬菜(分量) | 1.7  | 2.8   | 2   | 6.5  |
| 水果(分量) | 0  | 1   | 1   | 2    |
| 熱量(大卡) | 585  | 575   | 640   | 1800 |