



附件二：我的餐盤聰明吃示範

◆ 一餐之食物種類與份量

食物六大類	單位	內容物
乳品類	1 杯 (240mL)	鮮奶
水果類	1 拳頭	蘋果
蔬菜類	1 碗	紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜、菠菜
全穀雜糧類	1 碗	五穀飯
豆魚蛋肉類	約 1 掌心	石橋魚、豆干
堅果種子類	1 茶匙	核桃、杏仁果、腰果
提供熱量	約 750 大卡 (另估計調理用油 1 茶匙)	

◆ 常見餐盒/餐盤之擺置示範

自助餐餐盤	圓鐵盒便當
	
玻璃便當	圓盤
