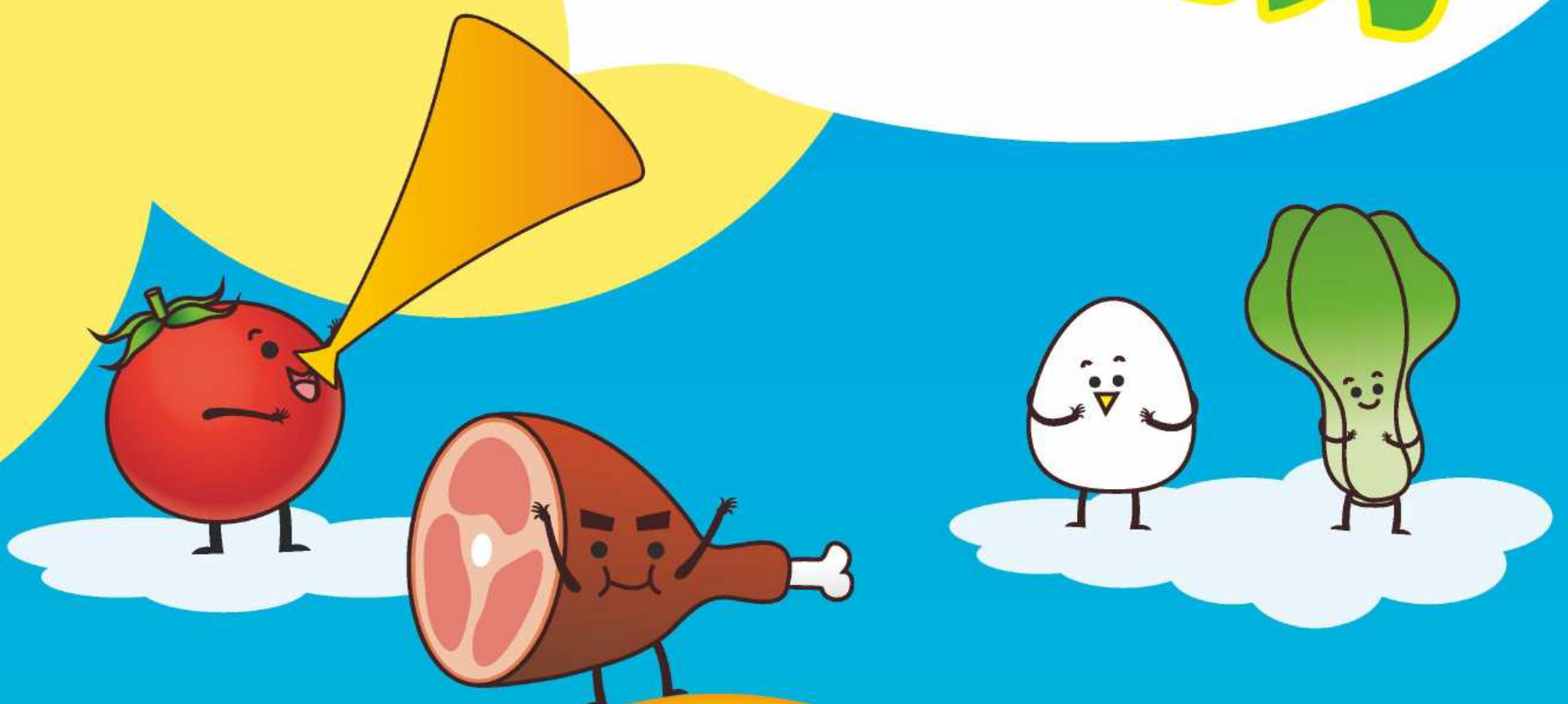


定量打菜恰恰好

eating-right 份量夠夠夠

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量



一~三年級
滿滿1菜瓢



約1份蔬菜類

四~六年級
尖尖1菜瓢



約1½份蔬菜類

1支(片)或1菜瓢



(或)



約1½~2份豆魚肉蛋類(及¼份蔬菜類)

青菜

飯：菜：肉 體積比
3：2：1

主菜

2

菜很多

1

肉最少



3 飯最多

湯

湯料約 1/3 碗



約 1/4 份蔬菜類及 1/3 份全穀根莖類

副菜

1菜瓢



(或)



約 1/2 份豆魚肉蛋類及 1/4 ~ 1/2 份蔬菜類(或 1/5 份全穀根莖類)

主食

四~六年級
尖尖1碗



約 4 1/2 份全穀根莖類

一~三年級
滿滿1碗



約 4 份全穀根莖類



教育部學校午餐每日食物內容目標值

一~三年級：全穀根莖類4.5份、豆魚肉蛋類2份、蔬菜類1.5份、油脂與堅果種子類2份
四~六年級：全穀根莖類5份、豆魚肉蛋類2份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類2.5份