

定量打菜恰恰好

eating-right 份量夠夠夠

飯：菜：肉 體積比

3：2：1

2 菜很多

1 肉最少

3 飯最多



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

學校午餐打菜建議量圖示



國小
1~3年級



主食



主菜



青菜



副菜



湯品



國小
4~6年級



主食



主菜



青菜



副菜



湯品



備註：本圖示係依教育部學校午餐食物內容及營養基準製作，如因菜單設計略有出入，可視當日菜色調整之。