

TATUNG UNIVERSITY



我的餐盤 吃到哪都均衡

我的小吃店篇

- 乾麵 (487 大卡)
- 滷蛋、豆干、燙青菜、海帶
- 滷肉飯 (501 大卡)
- 滷豆腐、嘴邊肉、燙青菜、凉拌小黃瓜

● 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在商標標籤外補充囉

● 滷菜乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

我的餐盤 吃到哪都均衡

我的中式早餐篇

- 生菜燒餅夾豬里肌 (478 大卡)
- 鮮蔬玉米蛋餅荷包蛋 (523 大卡)

● 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要

● 蛋類與鮮的蛋液價值不同，飲品改用鮮奶替代才更有效地補充鈣質

● 最後記得再來點水果跟堅果囉

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

我的餐盤 吃到哪都均衡

我的便利商店篇

- 風味涼麵 (771 大卡)
- 綜合水果
- 嫩雞沙拉
- 茶葉蛋
- 綜合堅果
- 拿鐵
- 烤地瓜 (660 大卡)
- 綜合水果
- 烤雞腿
- 沙拉
- 綜合堅果
- 鮮乳

● 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量囉

● 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量，不同咖啡的人，更別忘記早晚各喝一杯奶囉！

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

108學年第2學期 飲食宣導

地點：大同大學/經營餐廳