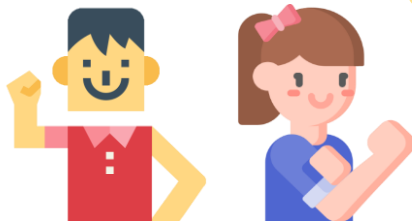


營養教育雙週報

營養早餐

五大黃金守則



1. 選擇纖維質高的食物
2. 搭配適量的蔬菜、水果
3. 選擇優質蛋白質
4. 避免選用高脂肪食物
5. 避免選擇高熱量、高糖、高鹽分食物

	可多吃	盡量避免
主食	全麥製品、地瓜粥、穀片	油條、甜甜圈、薯條
蔬果	水煮青菜、新鮮水果	果醬、加糖果汁
蛋白質	煎蛋、水煮蛋、瘦肉	肥肉、油炸肉排
飲品	牛奶、豆漿、100%純果汁	含糖飲料、可樂、奶茶
調味料	以食材原味為主	番茄醬、醬油、美乃滋

營養早餐示範

全麥吐司配生菜肉片及牛奶



菜肉包及全麥餅配純果汁

