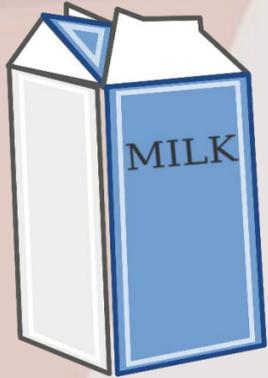


外食族 我的餐盤



外食族餐盤口訣



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯和蔬菜一樣多



豆魚肉蛋一掌心



堅果種子一茶匙

常見外食可以這樣吃

便利商店



夜市小吃



自助餐店



衛生福利部八里療養院 關心您的健康