

# 我的餐盤

## 聰明吃營養跟著來

### 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

### 水果類

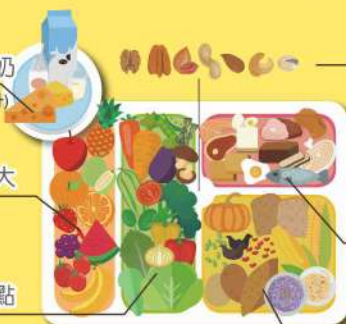
每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

### 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



### 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)  
堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

### 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

每餐1.5-2份豆>魚>蛋>肉類

### 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

## 每天早晚一杯奶



## 每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 菜比水果多一點

當季且1/3選深色



## 堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)

約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



## 豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



## 飯跟蔬菜一樣多



# 我的餐盤

## 聰明吃營養跟著來

### 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

### 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

### 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



### 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)

堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

### 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

每餐1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

### 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

### 每天早晚一杯奶



### 每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



### 菜比水果多一點

當季且1/3選深色



### 堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)

約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



### 豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



### 飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署

宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

# 我的餐盤

聰明吃·營養跟著來

## 乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

## 水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

## 蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

## 堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)

堅果種子約杏仁果5粒  
或腰果5粒或花生10粒

## 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

每餐1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

## 全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



## 每天早晚一杯奶

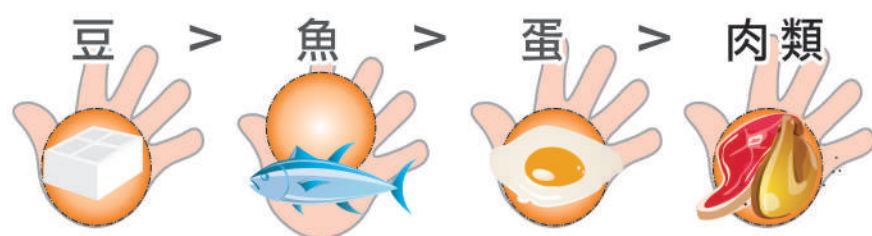


## 堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)  
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



## 豆魚蛋肉一掌心



## 菜比水果多一點

當季且1/3選深色

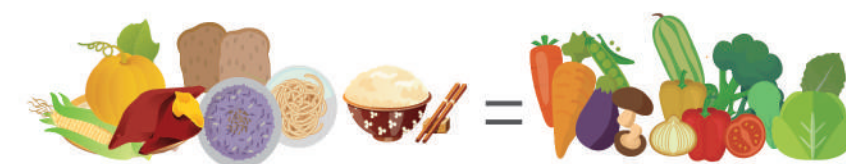


## 每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



## 飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署