

# 共餐 · 共好 · 共健康

菜比水果  
多一點



- 滷紅、白蘿蔔
- 西洋芹炒雞胸肉
- 紅蘿蔔炒蛋

\*每餐1.5勺

豆魚蛋肉  
一掌心



秋刀魚半隻

+西洋芹炒雞胸肉

+紅蘿蔔炒蛋(一顆)

飯跟蔬菜  
一樣多



選擇糙米、五穀米，  
或搭配地瓜、芋頭，  
可以補充更多膳食纖維  
及其他營養素喔～



每天早晚  
一杯奶



每餐水果  
拳頭大



堅果種子  
一茶匙



金門縣衛生局



金門縣社區營養推廣中心

關心您

本經費來自菸品健康福利捐 (廣告)

