

怡饗美食股份有限公司

大同幼

使用台灣豬肉

全面使用非基改食材

7月15日(一)	7月16日(二)	7月17日(三)	7月18日(四)	7月19日(五)
白飯	麥片飯	家常炒麵	多穀飯	小麥飯
京醬肉絲	鹽酥雞	橙汁排骨	麻香豬肉菇菇	南洋雞丁
糖醋豆包	打拋干丁	馬拉糕	蘭陽高麗	肉香海根
西魯肉	絲瓜麵線	竹筍炒肉絲	肉香玉米	關東煮
炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
蘑菇濃湯	養生排骨湯	綠豆湯	香菇雞湯	味噌湯

★我的餐盤★

1.每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，或是用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

2.每餐水果拳頭大：1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3.菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。

4.飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。

5.豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，但應避免加工肉品。

6.堅果種子一茶匙：每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量或三茶匙(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。