



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1日(一)	7月2日(二)	7月3日(三)	7月4日(四)	7月5日(五)
白飯	糙米飯	義大利麵	小麥飯	多穀飯
蒜泥白肉	燒烤雞翅	椒鹽豬柳條	蔥油雞丁	梅干燒肉
家常油腐	佛跳牆	快炒鮮筍	肉燥豆腐	鮮菇冬瓜
番茄炒蛋	奶焗洋芋	南瓜雜糧饅頭	雲耳高麗	田園玉米
炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜	炒青菜
蘿蔔玉穗湯	日式和風湯	黃瓜魚丸湯	海芽蛋花湯	法式鮮蔬南瓜湯

★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)。