



食 書

三年甲班 9 號 姓名: 陳西昕

按呢食, 上健康!

設計營養好食開健康的中晝頓, 參考下面的語詞, 嘛會當家已發揮囉!

參考語詞

白飯、魚仔、滷卵、炆肉、青菜、牛奶、麵、糜、麵、雞肉、排骨湯、菜脯卵

蛤仔冬瓜湯	金針菇 筍仔	虱目魚
白飯		

講看覓, 按呢設計有健康無? 你的理由是啥物?

有菜有魚我感覺按呢健康

Good



食 書

三年甲班 2 號 姓名: 張均昇

按呢食, 上健康!

設計營養好食開健康的中晝頓, 參考下面的語詞, 嘛會當家已發揮囉!

參考語詞

白飯、魚仔、滷卵、炆肉、青菜、牛奶、麵、糜、麵、雞肉、排骨湯、菜脯卵

蛤仔冬瓜湯	金針菇 筍仔	虱目魚
有飯高刺 紅菜頭 木耳火少 卯肉絲		

講看覓, 按呢設計有健康無? 你的理由是啥物?

我覺得有飯
有肉有菜有湯
就很健康

Good