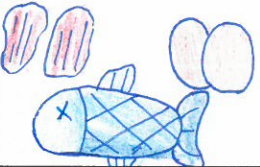
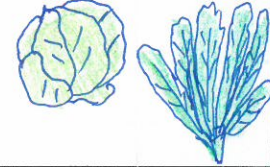
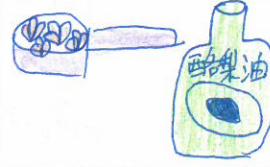


目前身高: 164 不满意 理想身高: 180
還有 16cm 要努力

113 學年度溪陽國中-活力早晚餐菜單設計 班級: 101 座號: 8 姓名: 葉家豪

六大類營養	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂堅果種子類
代表性食物	玉米、稻米、小麥、紅豆...等。	豆漿、豆腐、魚肉...等。	大蕃茄、高麗菜、蘿蔔...等。	小蕃茄、芭樂、香蕉...等。	牛奶、起司、優酪乳...等。	花生、開心果、酪梨...等。
早餐使用的食材	吐司 X 2 片	蛋 X 1	高麗菜	香蕉 X 1	牛奶 X 1 杯、罐	開心果 一 勺
晚餐使用的食材	米、玉米	肉片、魚肉、炒蛋	菠菜、高麗菜	芭樂	牛奶 X 1 杯、罐	酪梨油
繪圖區						

☆我的活力早餐菜單(例如三明治: 土司、蛋、蕃茄、豬肉片和小黃瓜...可繪圖並以文字輔助說明):

土司 X 2 片、蛋、高麗菜清燙、香蕉、牛奶一罐、開心果

(1) 人份



★我的健康晚餐菜單(例如: 五穀米、番茄炒蛋、清蒸鱸魚...可繪圖並以文字輔助說明):

1. 三菜一湯
2. 一鍋到底

白飯、玉米炒蛋: 油一些、水一些、酪梨油
炒菠菜: 油一些、水一些、小顆蒜豆
煎魚: 油 → 酪梨油
湯: 高麗菜肉片湯、鹽一些、高湯一小碗
飯後水果: 香蕉、芭樂、牛奶

(7) 人份

