

113 學年度溪陽國中-活力早晚餐菜單設計 班級： 座號： 姓名：

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...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						
晚餐使用的食材						
簡易繪圖區						

☆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)：

★我的健康晚餐菜單(例如：五穀米、番茄炒蛋、清蒸鱸魚、、、、)：