

班級()座號()姓名()

我的一日飲食檢視 日期() 若有此營養請在欄位打勾

	一道料理 名稱	奶蛋魚 肉	乳製品	蔬菜類	水果類	油脂 堅果類	糖
早餐							
午餐							
晚餐							
點心或宵夜							

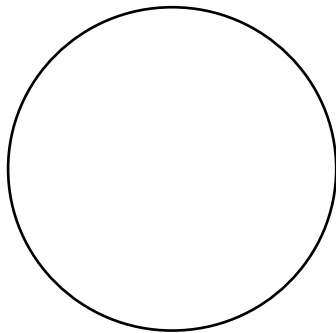
班級()座號()姓名()

1. 搜尋影片

「211 餐盤怎麼吃才成功？三款飽足的 211 早餐拼盤」

(營養師愛碎念)只需看前 1 分鐘(0:00 至 1:00)

Q1:請在下圖畫出並寫出 211 餐盤營養比例



2. 搜尋影片「211 餐盤一日三餐怎麼吃？」(營養師愛碎念)

只需看 3.5 分鐘(2:00 至 5:30)

Q2:請在下圖設計並畫出、寫出 211 餐盤食材(要上色)

