

## 勺勺 勺勺 雞 奔肉工場

班級：

座號：

姓名：

1. 【 3 】 肉類每餐應該吃多少？

- ① 1 拳頭 ② 2 指寬 ③ 1 掌心 ④ 吃到飽

2. 【 4 】 承上題，吃肉類同時還要搭配什麼比較好？

- ① 1 顆蛋 ② 1 份水果 ③ 1 碗飯 ④ 1 拳頭蔬菜

3. 青春期一定要吃夠豆魚蛋肉類，是因為它們有何重要性？請圈選出來。

促進排便	生長肌肉	修補組織
提供必須胺基酸	生成免疫球蛋白	預防癌症

4. 補充高蛋白食物可幫助 紅血球 生成，增加

攜帶氧氣的能力，改善青春期女生 生理期 的疲勞感

及幫助青春期男生增長 肌肉。

5. 聰明的食用肉類，應減少選用雞排等 油炸 食品、香腸

等 加工肉品；吃烤肉時應減少塗抹 烤肉醬

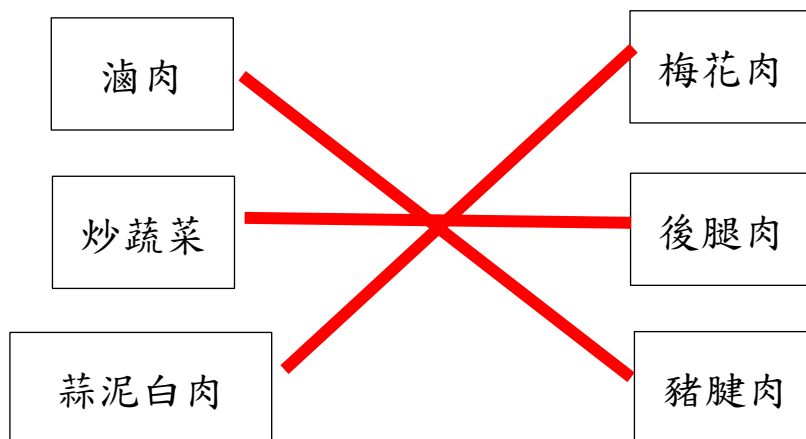
的量，搭配 蔬菜串，才能讓身體更健康。

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=jdbCnkURzw> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝！

## 要你豬道

- (1) 【 2 】 豬肉富含那一種營養素？  
①纖維素 ②蛋白質 ③醣類 ④維生素 C
- (2) 【 4 】 影片中，豬肉脂肪含量最高的是哪一個部位？  
①梅花肉 ②里肌肉 ③豬腳 ④五花肉
- (3) 豬肉中的 蛋白質，是生長發育很重要的營養素，  
可以讓我們維持健康和 免疫力 強大。
- (4) 學校午餐的豬肉，是使用有 CAS 標章認證的國產豬，  
飼養過程不使用 瘦肉精，是最安全的選擇。
- (5) 連連看，請將豬肉部位和適合製作的菜色連線。



影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=zFo8stMVvck> (校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 營養師，謝謝！