



# 健康小達人

三年甲班 姓名：陳姿婷

回想你昨天的飲食，是否符合「321最佳黃金比例均衡健康飲食」原則呢？一起來檢視，做到打勾。

項目	飲食內容	3份全穀類 根莖類	2份蔬菜類	1份豆魚肉蛋類
早餐	白飯、白菜、牛肉	✓	✓	✓
午餐	麥片飯、馬鈴薯燉肉、玉米炒肉末、蔬菜冬瓜薏仁湯	✓	✓	✓
晚餐	炒牛肉小白菜、豉香炆炒飯、冬瓜魚丸湯	✓	✓	✓

教師評定

Good! Good! Good!



9/12