

1-3 年級

建議量



4-6 年級

建議量



全穀雜糧類食物：飯、麵、麥片、玉米；蕃薯、芋頭等根莖類；麵包、吐司、饅頭等。

蔬菜類食物：各種綠色蔬菜，白色蔬菜、黃色紫色蔬菜，蕃茄、茄子、瓜類、筍類等。

豆魚蛋肉食物：海鮮、家禽、各式肉類及其製品、蛋、豆類及其製品。

水果類食物：芭樂、柳丁、柑橘、香蕉、木瓜、芒果、小蕃茄、柚子等。

乳品類食物：鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等。

油脂堅果類食物：沙拉油、橄欖油、花生、開心果等堅果種子。牛油、豬油等。