

每日飲食指南



健康吃 快樂動



依自己的熱量需求查出每日飲食建議攝取量

六大類食物	熱量 大卡	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4	
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6	7	8	
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	4	5	5	
水果類(份)	2	2	2	3	3.5	4	4	
油脂與堅果種子類(份)	4	4	5	6	6	7	8	

嶺東科技大學

衛生保健組

關心您