

健康餐盤

聰明選健康吃! 營養跟著來



堅果種子一茶匙



堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

LTU 學務處衛保組 關心您

春安校區 行政大樓一樓 ☎ (04)-23892088 分機1731、1732