

健康飲食原則

1. 豐盛早餐不可少，份量足夠精神好。
2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長。
3. 低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康。
4. 豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血。
5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它。
6. 高油零食少進門，營養標示不忽視。



全穀根莖多蔬果

少油糖鹽好健康

早餐健康選搭

1. 番茄起司蛋堡（全麥漢堡麵包、雞蛋、起司、生菜、番茄）+ 100% 柳丁汁（不加糖）
2. 雞肉三明治（全麥吐司、雞里肌、高麗菜絲、番茄、少許沙拉醬）+ 低脂鮮乳
3. 養生春捲（潤餅皮、苜蓿芽、小黃瓜、紫高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒、豆皮、純花生粉、純芝麻粉）+ 聖女番茄<全素>