



# 我的餐盤示範

(1 人份) 熱量 

| 菜名     | 熱量       |
|--------|----------|
| 地瓜糙米飯  | 280 大卡   |
| 紅糟松板肉  | 112.5 大卡 |
| 鮮奶香菇蒸蛋 | 67.5 大卡  |
| 枸杞菠菜   | 92.5 大卡  |
| 絲瓜燴金針  | 47.5 大卡  |
| 芝麻奶酪   | 105 大卡   |
| 水果     | 60 大卡    |
| 總計     | 765 大卡   |



## 飲食指南

| 六大類食物  | 本餐點提供份數<br>(午餐)             | 銀髮族(每日)<br>國民飲食指南           |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 全穀雜糧類   | 1 碗                         | 2-3.5 碗                     |
| 豆魚蛋肉類   | 2 份                         | 4-6 份                       |
| 蔬菜類   | 2 份                         | 3-4 份                       |
| 水果類   | 1 份                         | 2-3.5 份                     |
| 乳品類   | 1 份                         | 1.5 杯(份)                    |
| 油脂 <br>及<br>堅果種子類  | 油脂 2 茶匙<br>及<br>堅果種子類 1/3 份 | 油脂 3-5 茶匙<br>及<br>堅果種子類 1 份 |

吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧