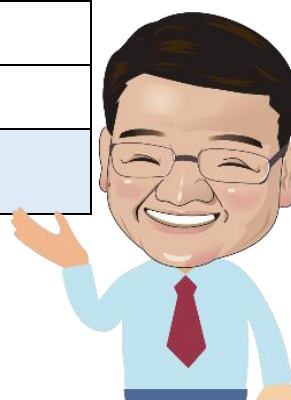


客家紫米燕麥粽套餐

(1 人份)熱量

菜名	熱量
客家紫米燕麥粽	288.2 大卡
魚香茄子	75 大卡
長豆炒豆干	67.3 大卡
什錦蒲瓜	31.3 大卡
鮮切桃李	60 大卡
原味優格(無糖)	62 大卡
總計	583.8 大卡



飲食指南

六大類食物	本餐點 提供份數(午餐)	銀髮族(每日) 國民飲食指南
全穀雜糧類 	0.8 碗	2-3.5 碗
豆魚蛋肉類 	1.5 份	4-6 份
蔬菜類 	2 份	3-4 份
水果類 	1 份	2-3.5 份
乳品類 	0.5 份	1.5 杯(份)
油脂  及 堅果種子類 	油脂 1.5 茶匙 及 堅果種子類 0.3 份	油脂 3-5 茶匙 及 堅果種子類 1 份

吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧