

虎林國中 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.4	1.6	2.2	0	0	776
11/4	一	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.7	1.8	2.2	0	0	729
11/5	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.7	2.6	2.1	2.4	1	0	815
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6.1	2.1	1.6	2.2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6.2	2.6	2.0	2.2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2.6	0.9	2.2	0	0	790
11/9	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/12	二	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6.5	1.8	2.4	2.2	0	0	752
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	3.2	1.5	2.2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.6	1.7	2.7	2.2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金草炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7.4	2.0	1.5	2.2	0	0	801
11/18	一	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.7	1.9	2.2	0	0	772
11/19	二	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.3	1.4	2.2	1	0	775
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.6	3.0	2.4	2.2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7.0	1.3	1.9	2.2	0	0	738
11/25	一	小米飯	壽喜燒肉	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.3	1.9	2.2	0	0	739
11/26	二	地瓜飯	塔香雞丁	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.9	1.7	2.5	2.2	0	0	705
11/27	三	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	1.8	2.1	2.2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.9	2.4	1.7	2.2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1.7	1.4	2.2	0	0	738

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油豆腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/4	一	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	筍香素排骨湯		6	2	2.2	2			715
11/5	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2.5			703
11/9	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/12	二	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2.4	2			706
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	一	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2	2.4	2			685
11/19	二	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	機壓豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/25	一	小米飯	壽喜燒百頁	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯		5.5	2	2.2	2			680
11/26	二	地瓜飯	塔香素肚	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2	2.1	2			678
11/27	三	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展
新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國小 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.4	1.6	2.2	0	0	776
11/4	一	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.7	1.8	2.2	0	0	729
11/5	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.7	2.6	2.1	2.4	1	0	815
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6.1	2.1	1.6	2.2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6.2	2.6	2.0	2.2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2.6	0.9	2.2	0	0	790
11/11	一	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		6.0	3.2	1.8	2.2	0	0	802
11/12	二	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6.5	1.8	2.4	2.2	0	0	752
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	3.2	1.5	2.2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.6	1.7	2.7	2.2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金草炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7.4	2.0	1.5	2.2	0	0	801
11/18	一	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.7	1.9	2.2	0	0	772
11/19	二	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.3	1.4	2.2	1	0	775
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	履歷豆漿	5.6	3.0	2.4	2.2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7.0	1.3	1.9	2.2	0	0	738
11/23	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/26	二	地瓜飯	塔香雞丁	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.9	1.7	2.5	2.2	0	0	705
11/27	三	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	1.8	2.1	2.2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.9	2.4	1.7	2.2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1.7	1.4	2.2	0	0	738

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國小 學校午餐

113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油豆腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/4	一	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	筍香素排骨湯		6	2	2.2	2			715
11/5	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2.5			703
11/11	一	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/12	二	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2.4	2			706
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	一	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2	2.4	2			685
11/19	二	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	機壓豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/23	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓(加菜)	100%果汁(加菜)	5.5	2	2.4	2			685
11/26	二	地瓜飯	塔香素肚	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2	2.1	2			678
11/27	三	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展
新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

香山國小 學校午餐
113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.4	1.6	2.2	0	0	776
11/4	一	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.7	1.8	2.2	0	0	729
11/5	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.7	2.6	2.1	2.4	1	0	815
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6.1	2.1	1.6	2.2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6.2	2.6	2.0	2.2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2.6	0.9	2.2	0	0	790
11/11	一	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		6.0	3.2	1.8	2.2	0	0	802
11/12	二	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6.5	1.8	2.4	2.2	0	0	752
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	3.2	1.5	2.2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.6	1.7	2.7	2.2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金草炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7.4	2.0	1.5	2.2	0	0	801
11/18	一	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.7	1.9	2.2	0	0	772
11/19	二	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.3	1.4	2.2	1	0	775
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	臘壓豆漿	5.6	3.0	2.4	2.2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7.0	1.3	1.9	2.2	0	0	738
11/25	一	小米飯	壽喜燒肉	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.3	1.9	2.2	0	0	739
11/26	二	地瓜飯	塔香雞丁	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.9	1.7	2.5	2.2	0	0	705
11/27	三	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	1.8	2.1	2.2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.9	2.4	1.7	2.2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1.7	1.4	2.2	0	0	738
11/30	六	漢堡麵包	香滷豬排	青菜	番茄醬	炸雞腿(加美)	100%果汁(加美)	5.5	2	2.4	2			685

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

香山國小 學校午餐
113 年 11 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/4	一	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	筍香素排骨湯		6	2	2.2	2			715
11/5	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2.5			703
11/11	一	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/12	二	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2.4	2			706
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	一	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2	2.4	2			685
11/19	二	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	飛雁豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/25	一	小米飯	壽喜燒百頁	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯		5.5	2	2.2	2			680
11/26	二	地瓜飯	塔香素肚	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2	2.1	2			678
11/27	三	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776
11/30	六	漢堡麵包	素肉排	青菜	番茄醬	腐皮捲、素肉圓(加美)	100%果汁(加美)	5.5	2	2.4	2			685

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到6大類食物。除了圖像以外，配合6字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗