

我的餐盤



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



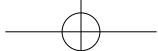
聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



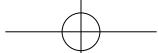
前言

可能是學校或公司餐廳裡，飯香四溢、乒乓作響的方正發亮鐵餐盤。可能是媽媽為你裝滿家常菜的圓形便當盒。或可能是小娃娃學吃飯用的五彩卡通餐盤，或是旅行中在火車上享用的一個猶帶微溫的竹製餐盒，或是一個拎在手上陪著你在夜色中慢慢走回家的自助餐紙餐盒。

物質充裕的今日，即使我們不再以食為天，仍是由一盤一盞一碗一筷堆疊而成了歲月靜好。

愈來愈常，或因為健康概念，或因為在外工作，我們自己擁著一個餐盤。

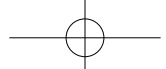
餐盤中一道道被排放堆疊的，除了營養醞含的活動，還有烹煮食物的愛心與期盼。我們從餐盤中得到的，除了得以飽食，還有溫度。



這樣的小小願望及能量，也許可藉著理性的科學與感性結合，來達成健康與滿足的小小平衡。

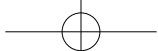
所以，國民健康署從國人飲食指南，再加上參考世界各國五花八色的餐盤計畫，還有考量臺灣在地食材和飲食習慣，由最堅強的營養師專家（他們幾乎同時也是常在家掌廚的媽媽）作指導，設計出臺灣第一款「我的餐盤」。

它不是一個規定也不是一個樣板，而是一個實用的配餐指引，均衡飲食有了依據，為暖暖的餐食佐上健康的價值，不論你是一家人餐食的照顧者，還是照顧自身健康的人，從今天起，跟著我們一起「我的餐盤」。



目錄

你的一日三餐都吃些什麼呢？	4
從每日飲食指南到我的餐盤	6
我的餐盤設計理念	8
一次看懂我的餐盤	10
跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃	12
A. 中式	13
B. 西式	16
C. 素食	19
聰明吃	22
認識「我的餐盤」6 大類食物	23
乳品類	24
水果類	26
蔬菜類	28
全穀雜糧類	30
豆魚蛋肉類	32
堅果種子類	34



你的一日三餐都吃些什麼呢？

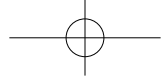
一大早起床，為了趕上班就在巷口買了個三明治，再配上一杯大冰奶，中午買了公司樓下號稱比臉大的排骨便當，下午又和同事一起訂了杯珍珠奶茶。終於熬過上班的 8 小時，晚上不知道吃什麼，就來碗擔仔麵和汆燙嘴邊肉吧！

這也是你過去某一天的飲食狀況，對吧？

看似極普通的飲食搭配，三明治、漢堡再加上一杯奶茶，滿滿的精製食物，中午的便當只有一口蔬菜，再加上過多的白飯和油炸的肉類，下午又喝下精製糖，晚上吃得比較少，但好像也少了盤青菜。整天下來，不只蔬菜少了，也沒吃到水果，更別說喝到牛奶和吃一點堅果了！無形中，不均衡的飲食讓肥胖、慢性病的問題開始找上門。

想要改變這樣的飲食型態，想要有標準的身材，健壯的身體，更不要帶著三高進入中年時期，要一起嗎？那就一起拋棄壞習慣吧，跟著「我的餐盤」一起吃，讓均衡的飲食幫你達到想要的目標吧！

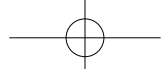
在這本手冊中，你將學到「我的餐盤」最重要的兩個概念，第一：讓你更了解食物與其富含的營養素，第二：讓你依照「我的餐盤」上各種食物的比例，知道要吃多少食物，輕輕鬆鬆的將健康飲食融入在每一餐之中。



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

食物分類	早餐	午餐	晚餐
 全穀雜糧類	Ex. 漢堡包 1 個	Ex. 便當的白飯約 1 碗半	Ex. 擔仔麵白麵條 1 碗
 豆魚蛋肉類	Ex. 漢堡肉 1 塊、煎蛋 1 個	Ex. 炸排骨一片約手掌大	Ex. 擔仔麵的肉燥約 2 湯匙 滷肉羹邊肉約掌心大
 蔬菜類	Ex. 漢堡或三明治的少許生菜	Ex. 便當的 2 格炒青菜	Ex. 麵裡的豆芽菜 2 口
 水果類			
 乳品類			
 堅果種子類			

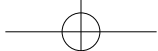
▲ 一起回想一下昨天的三餐吃了什麼？記錄在這個表格上吧。等你看完這本手冊後，再回來檢視看看自己吃得均不均衡，或者食物分類正不正確。



從每日飲食指南到我的餐盤

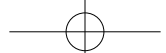
檢視大多數人的餐盤，隱藏著三高的危機，高鈉、高油、高糖，還有著低纖的隱憂，這讓我們處在營養不平衡、慢性病的威脅中。臺灣的營養學家們統整了民眾的飲食與健康需求，制定了每日飲食指南。在指南中依據食物的營養成分特性，分成了 6 大類：**全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類**。各類食物提供人體不同的必需營養素，缺一不可。

為了讓民眾更了解該怎麼落實每日飲食指南，衛生福利部國民健康署在 2018 年設計了臺灣版「**我的餐盤**」，將每日飲食指南的概念重新繪製成餐盤圖像，並配合口訣，讓民眾更容易理解如何達到健康的飲食，並於日常生活中實踐。接下來，就讓我們來一起了解「**我的餐盤**」是什麼吧！



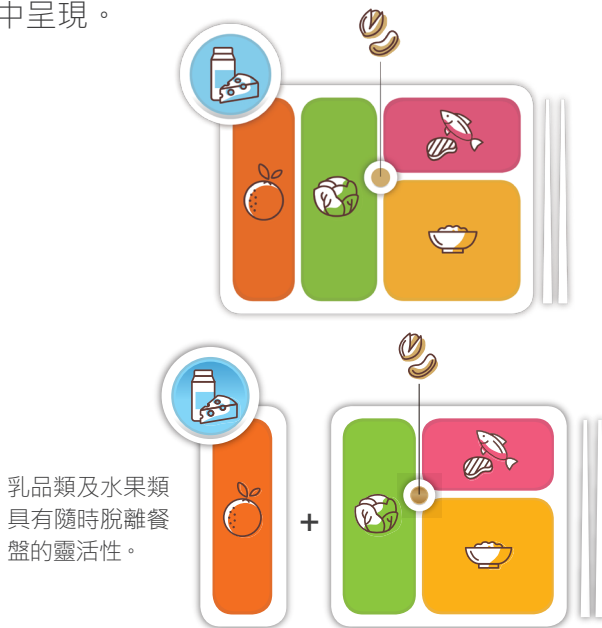
我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

食物分類	營養素	建議攝取量
 乳品類	鈣質、維生素 B2 及優質蛋白質	每天 1.5 ~ 2 杯
 水果類	維生素 C、醣類和 膳食纖維	每餐 1 拳頭
 蔬菜類	維生素、礦物質和 膳食纖維	每餐比 1 個拳頭 多一點
 全穀雜糧類	澱粉、膳食纖維、 維生素及礦物質	與蔬菜份量一樣 (比拳頭多一點)
 豆魚蛋肉類	優質蛋白質和油脂	每餐 1 掌心
 堅果種子類	油脂、脂溶性維生 素和礦物質	每餐 1 茶匙 (約大拇指第 1 節大小)



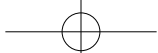
我的餐盤設計理念

「我的餐盤」是由「國人飲食指南」變身而來，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，其中油脂類已於烹調時添加於各菜色中，因此不在餐盤中呈現。



形狀：

我國的「我的餐盤」採用方型設計，因為不論外食餐盒、餐盤，或民眾自行攜帶的便當盒，方型已經是現在餐盒、餐盤、便當的主流形狀。由於實際生活中，較少人會在餐盤中放入水果類，位於餐盤最外側的水果類，也具有隨時脫離餐盤的靈活性。



排列：

全穀雜糧類：國人通常為右撇子，將全穀雜糧類放置在餐盤的右下角，符合國人吃飯配菜的習慣。

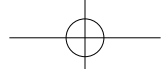
豆魚蛋肉類：餐盒中往往將豆魚蛋肉類放在飯上，而豆魚蛋肉類攝取過量，兩格併放，互相對照，民眾可以更方便掌握豆魚蛋肉類的比例。

蔬 菜 類：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類與蔬菜類緊密排列，形成方形構圖，可延伸出方型餐盒落實於生活之中。

水 果 類：國人的水果攝取量太少，放入餐盤中，可以提醒民眾水果類的重要性，置於蔬菜類旁也能互相對照比例和份量。

乳 品 類：國人容易忽略的乳品類，緊密連結在餐盤左上方，成為餐盤之外的重要主角之一，以提醒國人別忘記乳品攝取。

堅果種子類：許多民眾容易忽略堅果種子類的攝取，堅果種子類置於餐盤中，有呼籲堅果種子每餐都要攝取，並且入菜的意涵，灑在飯上、燉煮、灑於蔬菜上都是很方便的攝取方式。



一次看懂我的餐盤



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



「我的餐盤」將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，因此只要挑對食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標了！



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

堅果種子類



堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉類



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

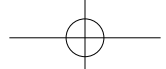
全穀雜糧類



飯跟蔬菜一樣多

應以全穀及未精製雜糧為主

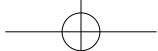
除了圖像以外，並配合 6 句口訣，幫助民眾記憶各類食物的攝取量。口訣依序為：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。「我的餐盤」符合一般人的飲食需求，對於因為疾病而有特別飲食需求的民眾，請依循醫師與營養師的用藥與飲食指示。



跟著我的餐盤，一日三餐這樣吃

「我的餐盤」包含 6 大類食物，乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧、豆魚蛋肉與堅果種子類，跟著一起唸口訣，就能學會比例囉！

- **1** 每天早晚一杯奶
乳品類
- **2** 每餐水果拳頭大
水果類
- **3** 菜比水果多一點
蔬菜類
- **4** 飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
- **5** 豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
- **6** 堅果種子一茶匙
堅果種子類



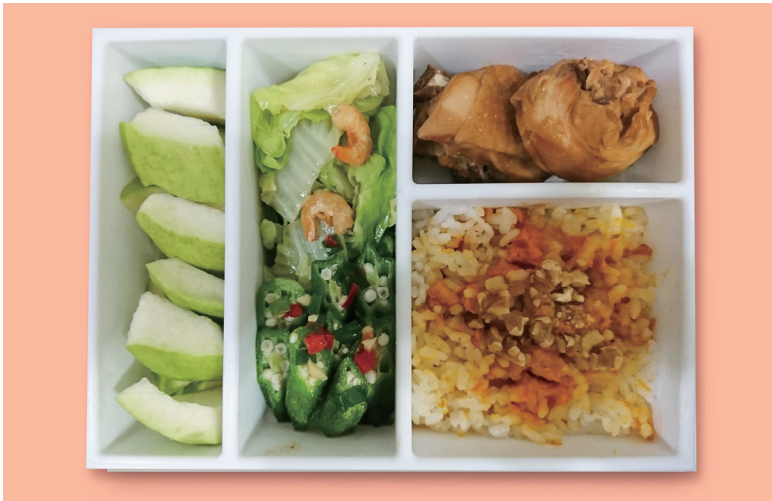
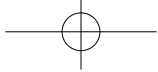
我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

A. 中式：



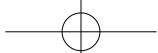
早餐

偶爾想念古早味的早餐，傳統的早餐店也能均衡吃，點一份燒餅夾蛋和芽菜，有全穀雜糧類、豆魚蛋肉類和蔬菜類，燒餅上金黃的芝麻則提供了堅果來源，再配上一個拳頭大的蘋果，也別忘了喝一杯鮮奶，滿足一餐所需。



午餐

今天的午餐是自己準備的，有地瓜糙米飯，撒上一點點的核桃，搭配蒜香燉雞肉，還有開陽白菜和五味秋葵，飯後再吃一點水果，富含維生素 C 的芭樂，簡簡單單滿足了「我的餐盤」的建議！

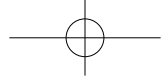


我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



晚餐

晚餐選擇平常較少吃的魚類，今天的蒜茸蒸魚，沒有過多的烹調，健康無負擔。選擇當季的高麗菜和翠綠的青江菜，鮮甜味美。紫米飯放上腰果和杏仁，就能吃到對身體有益的不飽和脂肪和礦物質，飯後再來一份拳頭大的水果和無糖優格，6 類食物都吃到了！

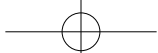


B. 西式



早餐

用營養均衡的豐盛早餐開啟嶄新的一天！香烤全麥吐司、一顆白煮蛋和清爽的水煮鮭魚，灑上一點黑胡椒提味，再搭上爽脆蔬菜和新鮮水果，不忘了來一杯牛奶和腰果，補充元氣，工作更有勁！

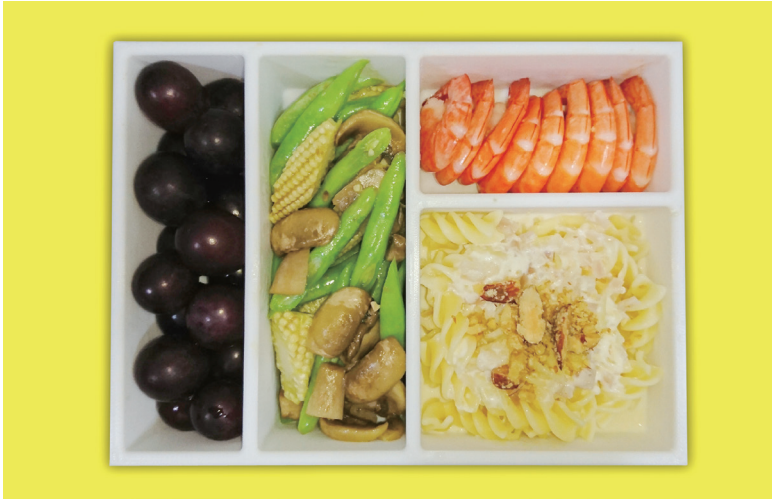
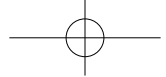


我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



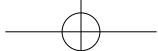
午餐

今天的便當是帶一點西式風味的餐盒，主食是蒜香玉米飯，配上低脂的豬里肌，還有滿滿的碧綠花椰，點綴著紅黃甜椒，飯後再來一份富含花青素的火龍果，還有 2 粒杏仁果當做點心。



晚餐

今天的晚餐是起司白醬螺旋麵，歸類為乳品類的起司補充所需鈣質，灑上堅果增添了香氣，還有橄欖油炒蘑菇、四季豆和玉米筍，配上低脂的海鮮主菜，清爽無負擔，最後以富含花青素的葡萄做結尾。



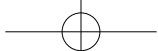
我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

C. 素食



早餐

早餐的清粥小菜讓身體清爽無負擔，稀飯加入地瓜更有滋味也多了膳食纖維，灑上一些黑芝麻，來補充好的油脂，再配上當令的蔬菜，有茄子、芹菜和地瓜葉，深色蔬菜有豐富的維生素和礦物質。香滷豆干可以提供素食者容易缺乏的蛋白質和鈣質。也不忘了一份水果，方便食用的小蕃茄是個不錯的選擇。

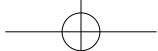


午餐

吃自助餐的時候，常常不知道該怎麼選擇才均衡，跟著「我的餐盤」吃就對了！有芥菜片、苦瓜，還有海帶結。主菜選了炒干絲，有豐富的蛋白質，也可以補充鈣質，再配上清爽的毛豆仁。主食就選胚芽糙米飯，有滿滿的膳食纖維，再配上一點核桃。水果就當作飯後點心，各類食物都吃到了。

素食聰明吃

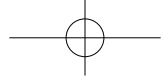
1. 不吃乳品類的素食者，記得從豆（蛋）類攝取足夠蛋白質，每餐約 1 又 1/3 掌心的量。
2. 深色蔬菜可提供較豐富的維生素、礦物質，例如：鈣質。



晚餐

晚餐吃媽媽準備的菜，好幸福。有芙蓉燴豆腐、紫菜素排提供充足的蛋白質；深綠色的蔬菜高鈣又高纖，還有鮮香菇和高麗菜，好營養！白飯配上清蒸的南瓜，再灑上一點花生，好吃又健康。飯後點心是酸甜有滋味的橘子，營養均衡的晚餐，吃飽也吃巧。睡前再喝一杯奶，補充一天所需的鈣質。

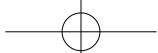
3. 素食者容易缺乏的維生素 B12 可以從藻類中獲得，尤其是紫菜含量最多。
4. 菇類有較豐富的維生素 D，幫助鈣吸收。



聰明吃



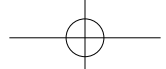
在外用餐，餐盤形狀十分多元，有紙盒、圓鐵盒等不同形式，要怎樣才能照著我的餐盤吃呢？可以參考上圖中各種不同形狀的餐盒與餐盤，融入了「我的餐盤」的概念，只要照著這樣的概念，用任何形狀的餐具都可以符合「我的餐盤」的需求！



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

認識「我的餐盤」6 大類食物





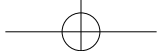
每天早晚一杯奶

乳品類

每日 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)



乳品類食物提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。國人鈣質普遍攝取不足，跟著「我的餐盤」一起吃，早晚各一杯乳製品，如：喝一杯鮮奶或無糖優酪乳，也可以喝一杯無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。



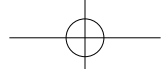
帶您認識乳品類食物



鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉。

乳品類小訣竅

- 1 優酪乳和優格透過乳酸菌發酵，原本的味道較酸，故市售產品常常會加入較多的糖，選擇時可以選擇**低糖**或**無糖**，減少攝入過多的添加糖。
- 2 調味乳通常會加入糖調味，含糖量較高，還有許多添加物，真正的乳含量低，建議以鮮乳、保久乳等原味乳品為主。
- 3 喝牛奶若有乳糖耐受不良的情形，可從小量開始，並慢慢增加攝取量，使腸道適應。或是以優酪乳、起司、羊乳等乳糖含量較低的食物來取代牛奶。
- 4 若無法攝取乳品者，像是素食者或對乳品過敏的人，建議多從其他高鈣食物獲得鈣質，例如：豆干、傳統豆腐、小魚乾、芝麻或深綠色蔬菜。



每餐水果拳頭大

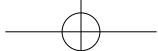
水果類

在地當季多變化



水果提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，尤其是**維生素 C** 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。

建議三餐都要各吃一個拳頭大的新鮮水果，像是梨子、橘子、芭樂等，或是切塊、切片後約大半碗（一般飯碗）的量，就可以達到每日飲食指南的建議量。也建議選擇更多元，挑選當令水果為主。



帶您認識水果類食物

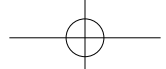


臺灣盛產多樣化的水果，例如：木瓜、鳳梨、香蕉、芭樂、極柑、柳丁、蕃茄、芒果 ... 等，

可以多樣化的攝取不同水果來獲得各種維生素及植化素。

吃水果小訣竅

- 1 水果皮含有豐富膳食纖維及植化素，建議可連皮吃的水果，應盡量洗淨，連果皮一起食用。
- 2 水果所含糖分高，應適量攝取即可。另要特別注意果乾和果汁類，含糖量較高且容易攝取過量，盡量攝取新鮮水果為主。
- 3 果汁通常已經被去除大量膳食纖維，所以果汁不能取代水果。



菜比水果多一點

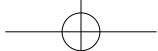
蔬菜類

當季且 1/3 選深色



蔬菜主要提供**膳食纖維**，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是**維生素**、**植化素**與**礦物質**的良好來源，例如：維生素 A、葉酸、鉀、鈣等，促進身體新陳代謝、促進神經、心血管健康。不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。

若在早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約 1.5 個拳頭大的蔬菜，跟著「我的餐盤」吃，就能達到應攝取的蔬菜量。



帶您認識蔬菜類食物



臺灣出產多種蔬菜，依照食用的部分，可區分為：葉菜類、花菜類、根菜類、豆菜類、菇類、海菜類等。部分根莖類和果實、種子類食物，因為澱粉含量高，屬於全穀雜糧類，例如：南瓜、地瓜、玉米、蓮藕及山藥等，可別再把它們當成蔬菜了。

吃蔬菜小訣竅

- 1 蔬菜含有較高的膳食纖維，熱量低又可增加飽足感，並刺激腸道蠕動。
- 2 各色蔬菜含有不同的營養素、植化素，建議多樣化攝取。
- 3 醃漬的醬菜類有較高的鈉含量，且添加物較多，建議以新鮮或冷凍蔬菜為主。



飯跟蔬菜一樣多

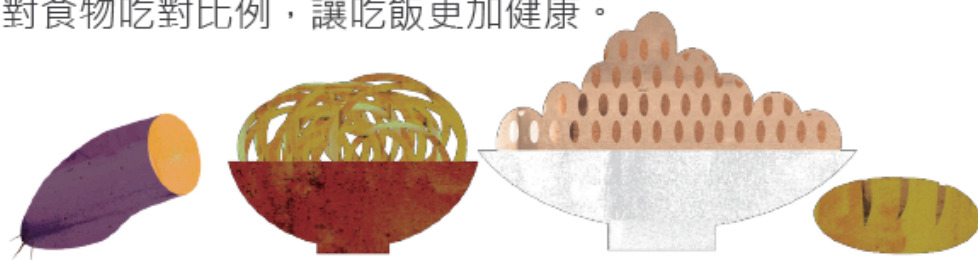
全穀雜糧類

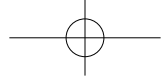
應以全穀及未精製雜糧為主

全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源，全穀雜糧類食物涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。全穀及未精製雜糧還含有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議每日主食應以全穀及未精製雜糧為主。

全穀雜糧還能提供膳食纖維、維生素與礦物質，我們的主食類食物幾乎都有達到建議攝取量，不過攝取太多精製化的主食或澱粉類食物，以稻米為例，稻米在加工碾壓時去除稻殼、麩皮與胚芽而得到白米，少了麩皮與胚芽上所含豐富的膳食纖維、維生素與礦物質。

因此當我們只攝取白米時，就會減少攝取到這些營養素的機會，「我的餐盤」建議每日主食應以全穀及未精製雜糧為主，減少精製澱粉的攝取，
照著我的餐盤面積吃，選對食物吃對比例，讓吃飯更加健康。





我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

帶您認識全穀雜糧類食物



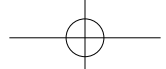
穀類與相關製品：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包、全麥麵、全麥饅頭及其他全麥製品、燕麥、蕎麥、玉米、糙薏仁、小米、紅藜（藜麥）。

薯類：甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕。

其他類：栗子、蓮子、菱角與澱粉含量豐富的豆類（紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆等）。

吃全穀雜糧小訣竅

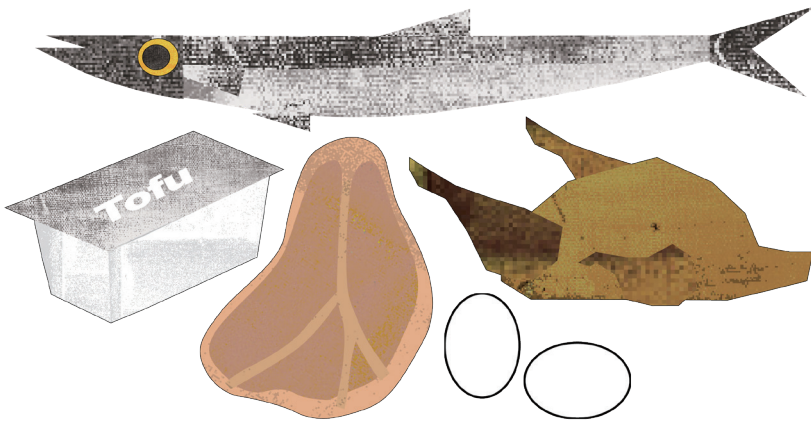
- 1 精製的麵包及點心類所含鹽、糖分及油脂都偏高，要適量吃，以免多了熱量，少了健康。
- 2 外出用餐時，可以多選擇紫米飯、糙米飯等，取代白飯，更營養。
- 3 玉米、地瓜、芋頭、南瓜都屬於全穀雜糧，不是蔬菜喔！



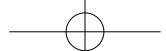
豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

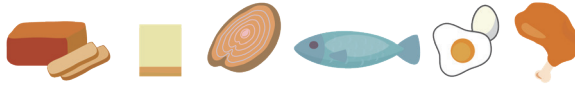
—餐—掌心



豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類的食物約為一個掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。



帶您認識豆魚蛋肉類食物



豆類：是指提供豐富植物性蛋白質的黃豆與相關製品，像是豆腐、豆乾、豆皮等。

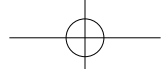
魚產海鮮：魚類、甲殼類、貝類、頭足類，如：烏賊、章魚、透抽等。

蛋類：主要是指家禽的蛋類，以雞蛋最為普遍提供蛋白質。雞蛋除富含蛋白質，蛋黃中也含有豐富的維生素 A、B1、B2、卵磷脂與鐵、磷等礦物質。

肉類：主要指家禽、家畜的肉類、內臟與其製品，肉類一般含有較多的脂肪，禽肉的脂肪含量少於畜肉，應選擇較瘦的部位，如：里肌、雞胸等。

吃豆魚蛋肉小訣竅

- 1 植物性的蛋白質來源含有較少的飽和脂肪，且不含膽固醇，還有膳食纖維。
- 2 優先挑選白肉，適度攝取紅肉。記得去皮，減少油脂攝取。
- 3 應避免油炸和過度加工的食品，才不會攝取過多的油脂和鈉，可多以清蒸、烤、滷、川燙的烹調方式，減少油脂攝取。
- 4 減少烤製食物，避免產生雜環胺等致癌物。



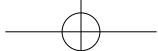
堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，約大拇指第一節大小



除了控制每日烹調用油（植物油為主）約 4~5 茶匙以內，另外別忘了每餐攝取 1 茶匙堅果種子（約大拇指第一指節的量），約 2 個腰果、2 個杏仁果或 1 個核桃。堅果種子可以提供**不飽和脂肪酸**和**維生素 E**，另外還有維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。國人沒有**攝食堅果種子**的習慣，建議每餐可以吃一點點的堅果，像是在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

帶您認識堅果種子類食物



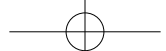
花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。

吃堅果種子小訣竅

- 1 市售的堅果產品，大多有調味或是油炸過，含糖、含鈉量偏高，反而對健康不利，應盡量挑選無調味的。
- 2 因堅果種子類較硬，若不方便咀嚼，可敲碎或研粉後再食用。
- 3 注意貯存時，要密封存放，並留意保存期限，因為堅果容易氧化，產生油耗味。挑選時要注意有無發黴，別將黴菌毒素吃下肚了。

現在，你已經學會了「我的餐盤」。未來，不管是幫家人準備餐點，或是自己在外吃自助餐，使用團膳，在夾取食物時，都要記住餐盤六口訣，就可以吃的均衡又健康囉。來，跟著我們再複習一次：

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



書名：我的餐盤聰明吃營養跟著來

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341 台北市大同區塔城街 36 號

電話：(02)2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

發行人：王英偉

主編：聯合報股份有限公司洪淑惠、吳佩蓉、韋麗文、蔡彥如
好食課林世航、楊哲雄

編審：游麗惠、林莉茹、陳秀玫、謝佩君、黃莉婷

美編：陳昱維

版(刷)次：初版

出版年月：中華民國 107 年 12 月

工本費：新台幣 50 元

GPN：

ISBN：

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-29978616)。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL：886-2-29978616)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

