

我的 外食 中式早餐篇



478 大卡

生菜燒餅
夾豬里肌



蛋奶素

523 大卡

鮮蔬玉米蛋餅
荷包蛋



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。
- 最後記得再來點水果與堅果唷。

我的 外食 西式早餐篇



655 大卡

蘿蔔糕
荷包蛋
燻雞沙拉
鮮奶茶



639 大卡

鮮蔬吐司
豬里肌
保久乳



均衡小叮嚀

- 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。
- 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶哦！
- 最後記得再來點水果與堅果唷。



吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ①

24hr

ATM



771 大卡

風味涼麵
綜合水果
嫩雞沙拉
茶葉蛋
綜合堅果
拿鐵



660 大卡

烤地瓜
綜合水果
烤雞腿
沙拉
綜合堅果
鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！



吃到哪都均衡

我的
外食

便利商店篇 ②

24hr

ATM



797 大卡

雞腿便當
(飯量需減少1/4)
綜合水果
綜合堅果
拿鐵



645 大卡

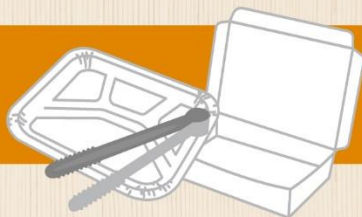
烤雞三明治
茶葉蛋
綜合水果
沙拉
綜合堅果
鮮乳



均衡小叮嚀

- 選擇不調味、無果乾的堅果，比較不容易吃過量喔
- 喜歡喝咖啡的人，可以選擇拿鐵來增加每天的乳品攝取量。不喝咖啡的人，更別忘記早晚要喝一杯奶喔！

我的大碗



炒高麗菜
炒莧菜

白飯(下層)



醬燒豆干
清炒花枝

527 大卡

炒龍鬚菜
香菇豆仁

539 大卡



五穀飯
(下層)

蒸蛋
洋蔥豬柳



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

我的便當盒



嫩豆腐

番茄炒蛋



五穀飯

炒甜豌豆
滷大白菜

蛋奶素

546 大卡

炒莧菜
炒高麗菜

白飯

487 大卡



紅蘿蔔炒蛋

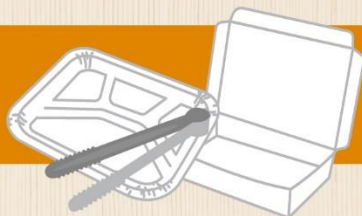
煎豬里肌



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

我的便當盒



炒空心菜
清炒竹筍

五穀飯



蛋奶素

煎蛋
五香豆干
炒毛豆仁

552 大卡

滷紅蘿蔔
炒小白菜
滷海帶

493 大卡



白斬雞

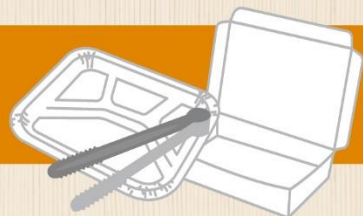
白飯(下層)



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

我的外食自助餐篇



炒地瓜葉
清炒玉米筍

白飯



匏瓜炒肉片
醋溜雞丁

514 大卡

五穀飯

521 大卡



炒彩椒
炒豆芽菜
炒青江菜

烤鯖魚



均衡小叮嚀

- 選擇糙米、紫米或五穀飯可以補充更多的膳食纖維與其他營養素
- 主菜盡量別選擇油炸的喔
- 別忘記再準備一個拳頭大的水果和一茶匙的堅果
- 早晚再補充一杯奶就更均衡了

我的 外食 滷味篇



● 玉米筍
A菜

● 冬粉



蛋奶素

● 鵪鶉蛋
豆包

489 大卡

● 小白菜
木耳

● 蒸煮麵



● 五香豆干
豬腱肉

473 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

我的 外食 滷味篇



● 玉米筍
A菜

● 冬粉



蛋奶素

● 鵪鶉蛋
豆包

489 大卡

● 小白菜
木耳

● 蒸煮麵



● 五香豆干
豬腱肉

473 大卡



均衡小叮嚀

- 為了增加食物多樣性，可以用玉米、馬鈴薯等全穀雜糧主食來替換常見的冬粉、麵條。
- 餐後記得再加上一拳頭大的水果與一茶匙的堅果，才符合均衡飲食
- 餐間或睡前肚子餓，不妨來杯牛奶充飢吧

我的外食 小吃店篇



- 乾麵
- 滷蛋、豆干
- 燙青菜、海帶

487 大卡

- 滷肉飯
- 滷豆腐、嘴邊肉
- 燙青菜、涼拌小黃瓜

501 大卡



均衡小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充喔
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯



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



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料