



附圖 1. 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊



附圖 2. 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊(內容)



附圖 3. 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊(內容)



附圖 4. 大專校院推動增加攝取膳食纖維食物教學資源參考手冊(內容)



教育部學校
衛生資訊網



大專校院推動
增加攝取膳食纖維食物
教學資源參考手冊下載位置

健康餐盒 Healthy lunch box


一般餐(白飯)


健康餐(五穀飯)











每日飲食指南

	適量健康建議 / 午餐攝取量		高量健康建議	
	女性	男性	份量標示	營養標示
熱量	600-700大卡	800-900大卡	640大卡	本午餐食1份(每份)
全穀雜糧類	4-5份	6-7份	5份	軍用標：3% Kcal
豆魚蛋肉類	1.5-2份	2-2.5份	2份	脂肪：22.5公克
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.5份	反式脂肪：0公克
油脂鹽類類	2.5份	2.5份	2.5份	鹽類：83公克
水果類	1份	1份	0份	總熱量：625-640大卡

蔬果與小果占豐富營養素，建議適量攝取以維持健康
 衛生保健組 / 八里學生餐廳 關心您

佳園
南台餐廳



精緻美食

為了你的健康，
請勿隔餐食用

402 55.32 55高
108.02.19

附圖 5. 南臺科技大學健康餐盒