簡辰詞的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑



我的飲食記錄表　　日期：100年4月27日

我一天喝白開水 1500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	牛[illegible]包	✓		✓			
午餐	五[illegible]肉[illegible]菠菜涼[illegible]三絲[illegible]	✓		✓	✓		✓
晚餐	[illegible]菜魚[illegible]	✓	✓	✓	✓		✓

顏拉羽的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑



我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	[illegible]	✓					
午餐	五[illegible]肉燥、菠菜、涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	[illegible]	✓		✓	✓		✓

鄒暟澐的健康飲食宣言

Food



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food

我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 1000 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	肉	√					
午餐	五穀 肉燥 菠菜 涼拌三絲	√		√	√		√
晚餐	肉 空心菜 人果 牛奶	√	√	√	√	√	√

游泳隊的健康飲食宣言

Food

從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food

我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	水煮魚				✓		
午餐	五穀肉燥 涼拌絲瓜	✓		✓	✓		✓
晚餐	餃子魚	✓	✓	✓	✓		✓

黃則鈞的健康飲食宣言

Food

從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food



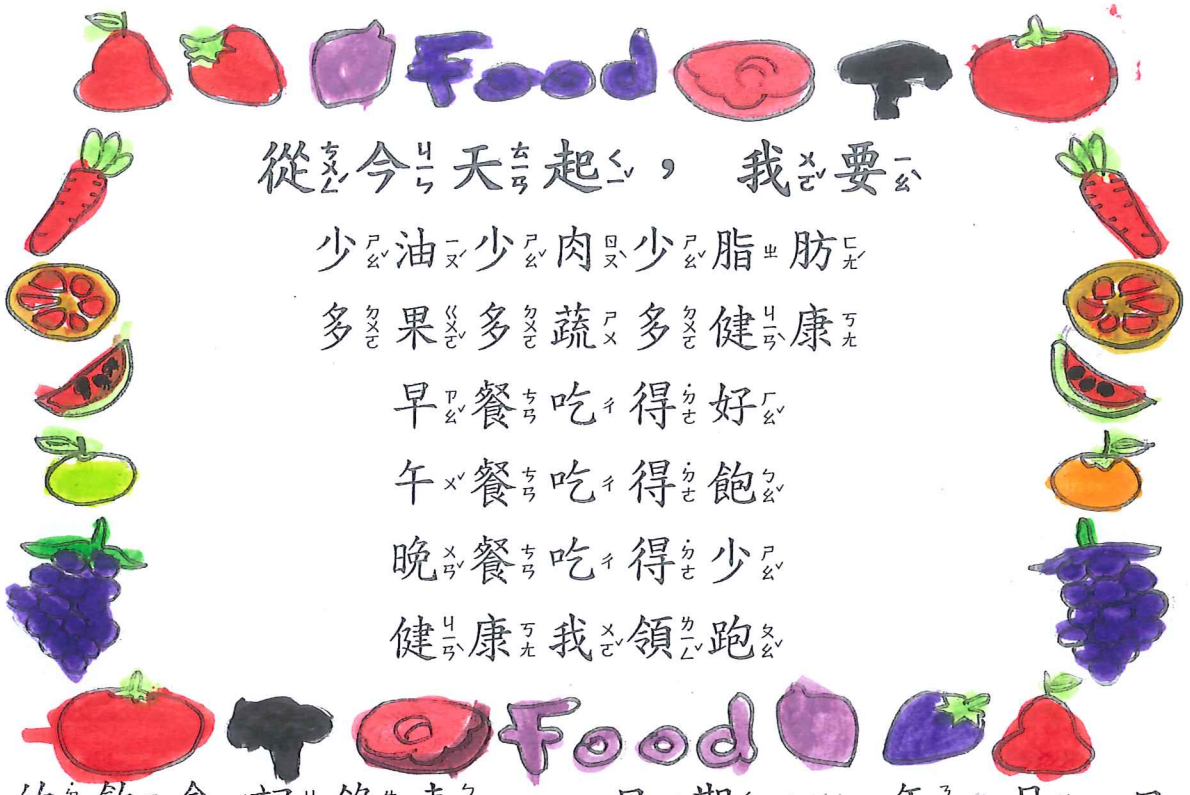
我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	豆魚牛奶			✓		✓	
午餐	五穀豆肉燥 波菜波手半三絲	✓		✓			
晚餐	水豆	✓		✓	✓		

余昱均的健康飲食宣言

Food



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food

我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 700 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	飽	✓					
午餐	五穀 肉 涼拌	✓		✓	✓		✓
晚餐	白食反 茄 花 肉	✓	✓	✓	✓		✓

琰葉的健康飲食宣言



我的飲食記錄表　　日期：101 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	包	✓	✓			✓	✓
午餐	肉燥 涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	肉 菜	✓	✓	✓	✓		

林素玉

張芊鈺的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 1000 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	蛋、豆、三	✓			✓	✓	
午餐	五穀、肉燥、菠菜、涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	魯、地葉、火、牛肉、白、哈、瓜、牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	✓

朱晨語的健康飲食宣言

Food

從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food



我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	羊奶 口弓包	√				√	
午餐	五 ㄨˇ ㄈㄢ 三絲 ㄒㄧㄢ 波 ㄒㄧㄢ 菜 肉燥 涼拌	√		√	√		√
晚餐	白弓肉 生月 ㄒㄧㄢ 菜 ㄨˇ ㄊㄧㄠˊ	√	√	√	√		√

黃聲的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 1000 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	牛奶 包子 牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	✓
午餐	波菜京拌三絲 五[illegible]肉火[illegible]	✓		✓	✓		✓
晚餐	[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]魚[illegible]子、[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	✓

蘇立靚

的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

「早餐吃得好」

「午餐吃得飽」

「晚餐吃得少」

健康我領跑

我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 900 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	工飯 (土豆[illegible]子)(冬果)	✓	✓	✓	✓		
午餐	五穀飯(牛奶、肉火[illegible]菜[illegible])	✓		✓	✓	✓	✓
晚餐	飯水果 (A[illegible]合[illegible]小[illegible]玉[illegible])	✓	✓	✓			✓

柯言融的健康飲食宣言



我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27日

我一天喝白開水 600 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	可可片和牛奶	✓				✓	
午餐	五穀飯、肉燥、菠菜、涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	白飯、土也公、竹筍、豬頭皮、羅筍排骨湯	✓	✓	✓	✓		✓

郭品鈺的健康飲食宣言



我的飲食記錄表　　日期：110 年 4月 29日

我一天喝白開水 750 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	勾勾和牛奶	✓				✓	
午餐	菠菜涼拌三絲 五勾勾肉火腿	✓		✓	✓		✓
晚餐	紫肉白玉米 大白菜小勾勾牛奶	✓	✓	✓	✓	✓	✓

曾妤彤的健康飲食宣言

Food

從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

Food

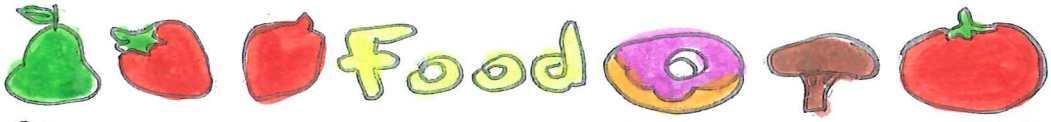


我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 300 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	沒有						
午餐	五[illegible]肉[illegible]菜波菜涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	[illegible]	✓			✓		

木樑右的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑



我的飲食記錄表　　日期：110 年 4 月 27 日

我一天喝白開水 500 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	吳包	✓					
午餐	五穀吳、肉燥、菠菜、涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	豆穀、吳、鹼、菜、魚	✓		✓	✓		✓

劉淑賢的健康飲食宣言



從今天起，我要

少油少肉少脂肪

多果多蔬多健康

早餐吃得好

午餐吃得飽

晚餐吃得少

健康我領跑

我的飲食記錄表　　日期：110年4月27日

我一天喝白開水 1800 cc

	食物名稱	五穀雜糧類	水果類	蔬菜類	豆魚蛋肉類	乳品類	堅果油脂類
早餐	地瓜、水煮蛋、蕃茄 堅果+穀米漿、起司	✓	✓		✓	✓	✓
午餐	五穀飯、香菇肉燥 菠菜、涼拌三絲	✓		✓	✓		✓
晚餐	涼拌河粉、燙地瓜葉 五彩生菜、香蕉、 鮮奶咖啡	✓	✓	✓	✓	✓	✓