早餐點點名

六年 甲班 1 號 姓名：潘重諺 93 9/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	豆漿	味啦雞肉	涼麵	培根蛋餅	黑糖饅頭	小籠包X10	炒麵豬肉湯
六大類食物	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 ☑油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 ☑油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 ☑油脂與堅果種子類 □水果類
熱量	175	616	653	365	246	800	618
料理方式	無	炸	煮	煎	蒸	蒸	炒

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【涼麵】，主要的食物類別是【五穀根莖】類食物，其中熱量最高的是【800】卡路里，我發現【蔬菜和水果類不足，需要補充這兩類】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【三明治】，這份早餐的熱量大約是【300】卡路里，我的料理方式是【烤加煎】，我希望【家人都阿以吃的健康得口】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☑非常均衡； □尚可，還需【】；

□不均衡，因為【有菜和蛋還有蛋豆魚肉類】。

早餐點點名

六年甲 班 2 號 姓名:孫苗淇

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表:

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	牛奶+麥片	牛奶+麥片	牛奶+麥片	牛奶+麥片	牛奶+麥片	牛奶+麥片+麵包	牛奶+麥片+包子
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	323	323	323	323	323	544	526
料理方式	泡	泡	泡	泡	泡	烤	蒸

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 牛奶 】，主要的食物類別是【 乳品 】類食物，其中熱量最高的是【 120 】卡路里，我發現【 熱量太低且營養不足 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 土司+牛奶+一根香蕉+煎蛋 】，這份早餐的熱量大約是【 586 】卡路里，我的料理方式是【 烤、煎 】，我希望【 吃得開心且健康 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡； ☑尚可，還需【 堅果類、蔬菜類 】；

☐不均衡，因為【 】。

早餐點點名

六年 甲班 3號 姓名:陳子瀅 89 4/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表:

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	三明治	三明治 豆漿	三明治	魯肉飯	三明治 豆漿	燴肉飯	魯肉飯
六大類食物	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☑油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	300	375	300	616	375	646	646
料理方式	烤+煎	烤+煎	烤+煎	燉	烤+煎	燉	燉

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【三明治】，主要的食物類別是【五穀根莖類】類食物，其中熱量最高的是【300】卡路里，我發現【要加一杯無糖豆漿】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【全麥三明治】，這份早餐的熱量大約是【300】卡路里，我的料理方式是【烤+煎】，我希望【他們可吃的健康得口】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☑非常均衡； ☐尚可，還需【 】;

☐不均衡，因為【 】。

早餐點點名

大年 甲班 4 號 姓名：葉文德

87 4/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	飯團 紅茶	鍋貼	飯團 紅茶	飯糰	飯團	炒飯	飯團
六大類食物	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	796	350	996	616	616	616	616
料理方式	蒸	煎	蒸	蒸	蒸	炒	蒸

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 飯團 】，主要的食物類別是【 蛋豆魚肉類 】類食物，其中熱量最高的是【 616 】卡路里，我發現【 我的早餐沒有菜 熱量太高 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 三明治、牛奶 】，這份早餐的熱量大約是【 420 】卡路里，我的料理方式是【 烤 】，我希望【 大家都可以吃的很開心 得 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡； ☑尚可，還需【 要有水果、有菜 】；

☐不均衡，因為【 因為量有點偏鹹 】。

早餐點點名

六年 甲 班 5 號 姓名：陳如軒

94 3/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	三明治	麵包	三明治	土司	蛋餅	土司	麵包
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	300	300	300	300	265	300	300
料理方式	烤	烤	烤	烤	煎	烤	烤

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 土司 】，主要的食物類別是【 五穀根莖 】類食物，其中熱量最高的是【 300 】卡路里，我發現【 土司和三明治的熱量一樣高 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 荷包蛋+鮮奶吐司+豆漿 】，這份早餐的熱量大約是【 301 】卡路里，我的料理方式是【 煎+烤 】，我希望【 家人早餐都很營養 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡； ☑尚可，還需【 補充低熱量的早餐 】；

☐不均衡，因為【 】。

130 + 96 75 301

早餐點點名

六年 甲 班 6 號 姓名：石瑩盈 94

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	麵包 牛奶	水餃 香蕉	蛋餅 牛奶 蘋果	土司 肉 起司	飯糰 牛奶	麵包 牛奶 芭樂	包子 牛奶
六大類食物	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 ☑水果類	□五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 ☑水果類	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☑油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 ☑水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類
熱量	120+221 =341	350+70 =420	265+120 =385	300	616+120 =736	316+120+70 =436	480+120 =600
料理方式	烤	煎	煎	烤	蒸	烤	蒸

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 麵包類食物 】，主要的食物類別是【 五穀根莖 】類食物，其中熱量最高的是【 飯糰 】卡路里，我發現【 我要多吃油脂與堅果種子類和蔬菜類 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 蘿蔔糕加荷包蛋和牛奶 】，這份早餐的熱量大約是【 453 】卡路里，我的料理方式是【 煎 】，我希望【 大家可以吃得很健康 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?□非常均衡； ☑尚可，還需【 蔬菜和堅果 】；

□不均衡，因為【 】。

早餐點點名

六年 甲 班 7 號 姓名：江欣芸

91 分/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	一杯牛奶 ✓	一杯牛奶 肉片土司炊蛋加起司 ✓	蛋土司 炒蛋 火腿 牛奶x1 ✓	一杯牛奶 ✓	麵包x1 一杯牛奶 ✓	牛奶x1 ✓	炒蛋 牛奶x1 火腿 ✓
六大類食物	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	☑五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 □蔬菜類 ☑乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類
熱量	420	420	612	120	341	120	312
料理方式	無	烤	煎	無	烤	無	炒

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【牛奶配熱壓土司】，主要的食物類別是【五穀和乳品】類食物，其中熱量最高的是【300】卡路里，我發現【我應該增加堅果類和水果類】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【熱壓土司牛奶和水果】，這份早餐的熱量大約是【500】卡路里，我的料理方式是【烤】，我希望【可以在均衡一點再□】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?□非常均衡；☑尚可，還需【可讓熱量在低一點□】；

□不均衡，因為【熱量□】。

早餐點點名

六年 甲班 8號 姓名：柯苡嫻

9/2 9/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	三明治	魯肉飯	三明治	麵	三明治	三明治	麵
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	300	616	300	415	300	300	415
料理方式	烤	煮	烤	炒	烤	烤	炒

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【三明治】，主要的食物類別是【五穀根莖】類食物，其中熱量最高的是【300】卡路里，我發現【我缺少乳品類和水果類】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【烤麵包和牛奶】，這份早餐的熱量大約是【420】卡路里，我的料理方式是【烤】，我希望【大家可以吃得健康】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡； ☑尚可，還需【水果類】；

☐不均衡，因為【有五穀根莖和乳品類，但缺少水果類】。

早餐點點名

六年 甲 班 9 號 姓名：伍苡嘉

96 分 12/13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	地瓜蛋	地瓜蛋	地瓜	地瓜蛋	地瓜蛋	地瓜	地瓜
六大類食物	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	578	578	482	578	578	482	482
料理方式	蒸	蒸	蒸	蒸	蒸	蒸	蒸

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 地瓜 】，主要的食物類別是【 五穀根莖 】類食物，其中熱量最高的是【 482 】卡路里，我發現【 需要再加一杯牛奶 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 牛奶、荷包蛋、三明治 】，這份早餐的熱量大約是【 516 】卡路里，我的料理方式是【 煎、烤 】，我希望【 大家都吃得很健康 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☑非常均衡； ☐尚可，還需【 】；

☐不均衡，因為【 牛奶可以補充鈣質，荷包蛋可以補充蛋白質；三明治可補充體力。 】。

早餐點點名

六年 甲 班 10 號 姓名：陳有陌

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	吐司 紅茶	肉燥烏龍 巧克力牛奶	炒麵 一杯牛奶	麵包 豆奶	蛋餅 牛奶	水餃 魚湯	蛋沙拉 豆漿
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☑蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	380	555	535	401	385	550	376
料理方式	烤 低	煮 低	炒 中	烤 低	煎 中	煮 低	煎 中

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 牛奶 】，主要的食物類別是【 乳品類 】類食物，其中熱量最高的是【 555 】卡路里，我發現【有加其它東西的牛奶熱量較高】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【饅頭、荷包蛋、魚湯、青菜、香蕉】，這份早餐的熱量大約是【 677 】卡路里，我的料理方式是【蒸、煎、煮】，我希望【家人吃得開心、健康】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☑非常均衡； ☐尚可，還需【 】；

☐不均衡，因為【 】。

早餐點點名

六年 甲班 11號 姓名:莊詩愛

91 分 13

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表:

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	麵包 牛奶	土司 牛奶	麵包 牛奶	三明治 牛奶	蛋 土司 牛奶	炒麵	炒飯
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	420	420	420	420	420	475	415
料理方式	烤	烤	烤	烤	煎烤	炒	炒

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【 麵包 】，主要的食物類別是【 五穀根莖 】類食物，其中熱量最高的是【 300 】卡路里，我發現【 我需要多吃水果 】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【 豆漿、原味蛋餅 】，這份早餐的熱量大約是【 340 】卡路里，我的料理方式是【 煎 】，我希望【 家人可以吃的均衡 】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡； ☑尚可，還需【 水果 】；

☐不均衡，因為【 還需要水果。多吃 】。

早餐點點名

六年 甲 班 12 號 姓名：蔡孟婕

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表：

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	吐司 紅茶	蛋餅 紅茶	水餃 牛奶	吐司x2 牛奶	水餃 牛奶	荷包蛋 牛奶	水餃 肉包 牛奶
六大類食物	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☐乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☑五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☐蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類	☐五穀根莖類 ☑蛋豆魚肉類 ☐蔬菜類 ☑乳品類 ☐油脂與堅果種子類 ☐水果類
熱量	440	445	470	380	470	216	663
料理方式	烤	煎	煮	烤	煮	煎	煮、蒸

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【水餃】，主要的食物類別是【五穀根莖類】類食物，其中熱量最高的是【663】卡路里，我發現【有加添加物的熱量比較高】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【水餃、豆漿】，這份早餐的熱量大約是【425】卡路里，我的料理方式是【煮+凸】，我希望【全家都能健康】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?☐非常均衡；☑尚可，還需【水果、油脂類】；

☑不均衡，因為【缺少水果、油脂類】。

早餐點點名

年　　班　　號　姓名:

小朋友，請問你最近一週早餐吃什麼，根據早餐內容進行六大類食物分類與熱量計算，記錄在下表:

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐							
六大類食物	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類	□五穀根莖類 □蛋豆魚肉類 □蔬菜類 □乳品類 □油脂與堅果種子類 □水果類
熱量							
料理方式							

*盤點自己的早餐後，我發現最常吃的早餐是【　　】，主要的食物類別是【　　】類食物，其中熱量最高的是【　　】卡路里，我發現【　　】。

*小朋友，你知道食物調理的方式有煎、煮、炒、炸、燉、烤嗎?請根據你每天的早餐寫出其料理方式記錄在上表。

*如果可以為自己與家人準備均衡營養的早餐，我想準備的是【　　】，這份早餐的熱量大約是【　　】卡路里，我的料理方式是【　　】，我希望【　　】。

*我設計的早餐餐盤均衡嗎?□非常均衡；　□尚可，還需【　　】;

□不均衡，因為【　　】。