善差手卷月初

永續環境、從吃做起,一起食力愛地」球



2024

我的餐盤 聰明吃・營養跟著來

餐為整多在另手员健务康忍不知為走到



每些天意早龄晚龄一一杯之奶品

乳型品等類型

每号天章 1.5-2 杯章 (1 杯章 240 毫毫升章)



每个餐店水品果養養的頭魚大學水品果熟類等

在品地公當生季小多是樣正化多



菜茶比2水冬果冬多多一一點茶蔬菜茶類冬

當年季生且是 1/3 選長深月色会



堅,果是種於子中一一茶和匙和

兴餐》:一茶中匙1、相至當2於10大年排9寸

約4杏是仁思果是2粒2、 便2果是2粒2或8核6桃2仁思1粒2

豆多魚 "蛋多肉是一一掌类心员 豆灸魚 "蛋多肉是麵冬



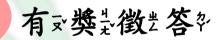
豆ダン魚ロン蛋ケン肉を類な

飯量跟《蔬菜菜》一一樣至多餐 全量報》雜學糧業類等



至"少公1/3 為《未《精》、緻《全》,報》雜》程》之《主》、食》

衛、福、部、國民民健學康是署以統整整了至大學家學的各飲以食戶與以健學康是需正求美,制以定至了至「每日的飲以食戶指此南承」,再於依一據出營之養或此分与特套性是不知同意,將是指此南承中豐的全食戶物水分与成立全身穀、雜學糧氣類不、豆灸魚以蛋的肉學類不、蔬菜菜素類不、水尽果養類不、到學品等類不及出堅學果養種養子戶類不等於六至大學類不。



□1:國營健崇署公在影哪於一一年於設於計上了整臺新灣等版於的整「我於的整餐等盤等」 呢??

Q2:我会的名餐者盤分六贫大农口至款最中费,蔬菜菜素跟《水尽果酱 誰尽要家吃》的名比亞較最多當呢。?



 更公在於 2018 年录以一餐多盤多圖交像是搭印配冬口至 缺氧的名方是式严,設是計出了名臺新灣多版部 我会的名 餐多盤多」,讓是大个家中更公容是易一理如解如如果何至 達や到公健等康至的名飲不食严,並是於山日町常至生至 活至中类落套實产!

新竹市東區東門國民小學

總召集:校長 李阿丹 發行單位:學務處

發行者:學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿 撰稿者:營養師 施嘉美