

健康飲食 頭好壯壯

(低年級1-3年級)

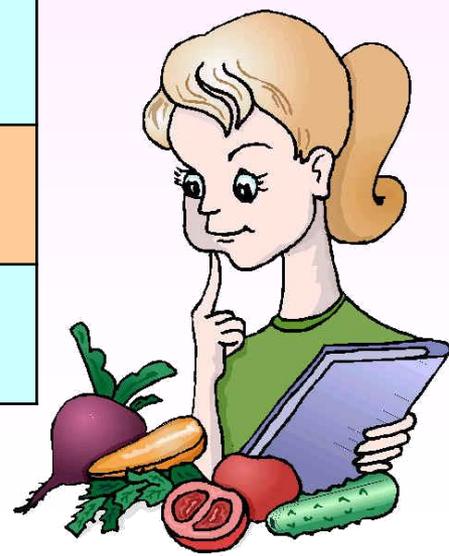


1-3年級學童一日飲食建議量



現行國小學校午餐食物內容

年級	國小 1-3	國小 4-6
食物種類	650 卡	750 卡
全穀根莖類	3.5 份	4.5 份
蔬菜類	1 份	1.5 份
蛋豆魚肉類	2 份	2 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份

蛋豆魚肉類
1.5份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.5份

全穀根莖類
3.5份



均衡飲食 成長加分

(低年級4-6年級)

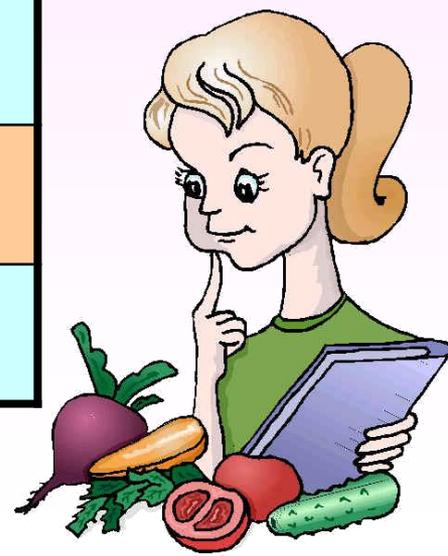


3-6年級學童一日飲食建議量



現行國小學校午餐食物內容

年級	國小 1-3	國小 4-6
食物種類	650 卡	750 卡
全穀根莖類	3.5 份	4.5 份
蔬菜類	1 份	1.5 份
蛋豆魚肉類	2 份	2 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份

蛋豆魚肉類
1.5份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.5份

全穀根莖類
4.5份



高雄市學校午餐打菜份量圖--國小版



◎打菜份量圖



主食：約1碗 (標準碗)
全穀根莖類3.5~4.5份



蔬菜：約1尖匙 (菜匙)
蔬菜類0.8份



主菜：約1尖匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份



湯品：約1杓 (大湯杓)
蔬菜類0.2份



半葷素：約1尖匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.5份



水果：約1拳頭大
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖



◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)



●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

●高雄市政府 和您一起 用心吃出健康



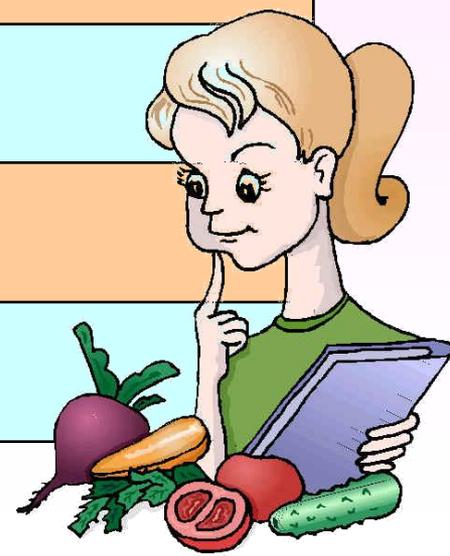
營養均衡 青春有活力

(7-12年級)



現行國中學校午餐食物內容

食物種類 \ 年級	國中
	熱量建議 850 卡
全穀根莖類	6 份
蔬菜類	2 份
蛋豆魚肉類	2 份
水果類	1 份
油脂類	3 份



蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



蛋豆魚肉類
1.5份



蔬菜類
0.3份



蛋豆魚肉類
0.5份



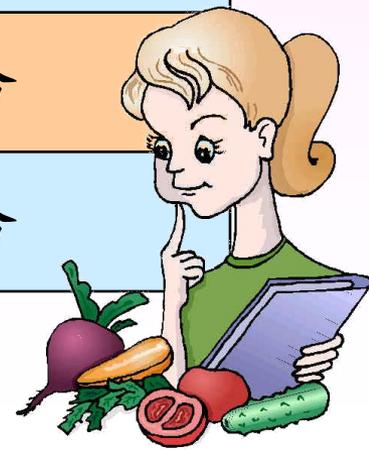
蔬菜類
0.7份

五穀根莖類
6份



現行高中學校午餐食物內容

年級 食物種類	高中-男生	高中-女生
	熱量建議 950卡	熱量建議 750卡
全穀根莖類	6.5份	4.5份
蔬菜類	2份	2份
蛋豆魚肉類	2.5份	2份
水果類	1份	1份
油脂類	3.5份	3份



高中-男生

蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



蛋豆魚肉類
2份



蔬菜類
0.3份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.7份

五穀根莖類
6.5份

高中-女生

蔬菜類
0.2份



水果類
1份



蔬菜類
0.8份



蛋豆魚肉類
1.5份



蔬菜類
0.3份



蛋豆魚肉類
0.5份



蔬菜類
0.7份

全穀根莖類
4.5份

高雄市學校午餐打菜份量圖--國高中版



◎打菜份量圖



主食：約 1~1.5碗 (標準碗)
全穀根莖類 4.5~6.5份



蔬菜：約1尖匙 (菜匙)
蔬菜類0.8份



主菜：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份
蔬菜類0.3份



湯品：約1杓 (大湯杓)
蔬菜類0.2份



半葷素：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.7份



水果：約1拳頭大
水果類1份

〈備註〉：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖



◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)



●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

●高雄市政府 和您一起 用心吃出健康





蔬菜：約1尖匙 (菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份
蔬菜類0.3份

半葷素：約1滿匙 (菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.7份

主食：約 1~1.5碗 (標準碗)
全穀根莖類 4.5~6.5份

〈備註〉：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎ 打菜用具介紹 (依各校實際發放為主)



大湯杓

200毫升



小湯杓

100毫升



菜匙

70毫升



標準碗

250毫升



飯匙



夾子



餐具盒