



# 為家人做健康早餐

|        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 班級     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |
| 姓名     |  | 座號                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
| 用餐人數   |  | 製作日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 113 年    月    日 |
| 菜單設計內容 |  | 勾選六大類食物類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|        |  | <p>臺灣食教育基金會</p> <p>「澧食營養5餐, 開動!」</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>水果類<br/>每餐一拳頭</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>蔬菜類<br/>每餐比水果多一點</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>堅果種子類<br/>每餐一茶匙</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>乳品類<br/>每天早晚一杯</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>豆魚蛋肉類<br/>每餐一掌心</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>全穀雜糧類<br/>每餐飯和蔬菜一樣多</p> </div> </div> |                 |
| 食材照片   |  | 料理照片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |

| 成品照片    | 家人合影 |
|---------|------|
|         |      |
| 製作心得    |      |
|         |      |
| 家人感想與簽名 |      |
|         |      |

- 特別加分項目：這個暑假我一共幫家人製作了\_\_\_\_\_次愛心早餐！

