

性別：

您這餐選擇的餐點

年齡：

活動量：

餐別：

評定結果

今日應攝取熱量

這餐建議的攝取熱量



此餐餐點的六大類食物份數／一整天建議份量的比例

全穀雜糧類	碗	
豆魚蛋肉類	份	
蔬菜類	份	
水果類	份	
油脂與堅果種子類	份	
乳品類	份	

此餐餐點的營養成分

熱量	大卡
碳水化合物	公克
蛋白質	公克
脂質	公克
鈉	毫克
鈣	毫克
膳食纖維	公克

食物份數分析與建議

