

午餐打菜需知

一、穿著打菜裝備

帽子

口罩

手套

圍裙



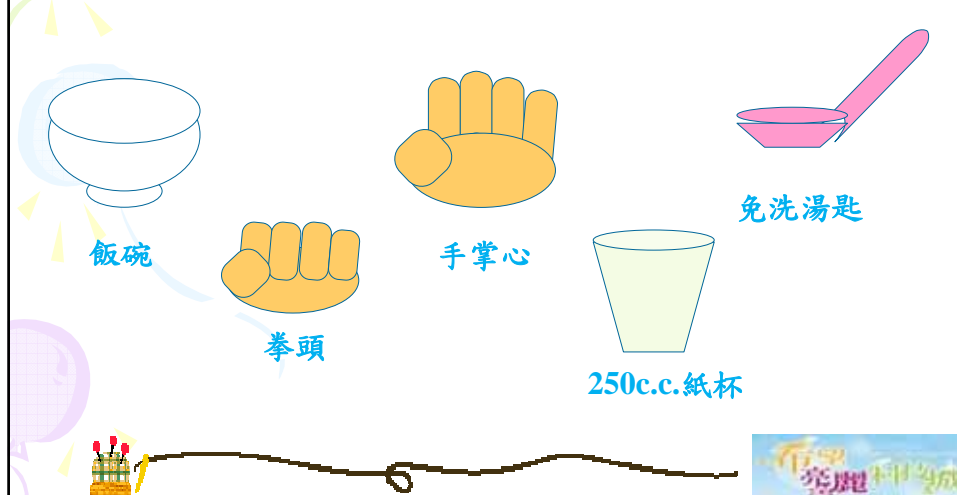
午餐打菜需知

二、準備打菜用具



午餐打菜需知

三、計算食物份量的工具



國中午餐營養建議量



午餐打菜需知

三、正確打菜量(主食)

含全穀根莖類4-6份(每份70大卡)



糙米飯1-1.5碗



稀飯2-3碗



湯麵2-3碗



正確打菜量(主菜)

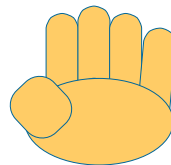
含豆魚肉蛋類1.5-2份(每份75大卡)



雞丁1瓢



魚排1塊



1個手掌心大=2份



正確打菜量(副菜一)
約含豆魚肉蛋類0.5-1份+蔬菜類0.5份
(37.5-75大卡) (12.5大卡)



青花什錦1瓢 洋蔥肉絲1瓢



正確打菜量(副菜二)
含蔬菜類1份(每份25大卡)



菜豆1瓢 白菜0.5碗



正確打菜量(湯&甜湯)
 約含蔬菜類0.5份或全穀根莖類0.5份
 (12.5大卡) (35大卡)




鮮菇湯1碗 四寶甜湯1碗

市立醫院 營養科 營養師 謝明成

正確打菜量(水果)
 每份60大卡






1個拳頭大=1份 蘋果 柳丁 香蕉半根=1份

市立醫院 營養科 營養師 謝明成

正確打菜量(鮮奶)

脫脂奶每份約80大卡、低脂奶120大卡、
全脂奶150大卡



保久乳1瓶



鮮奶1瓶240cc

