

# 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、正確打菜量 (主食)

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
主食	全穀根莖類	1碗(4-5份)	 或 或	一個飯瓢



**糙米飯1碗**



**稀飯2碗**



**湯麵2碗**



## 正確打菜量 (主菜)

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
主菜	豆魚肉蛋類	2份	 或 或	一個打菜瓢



**雞丁1瓢**



**魚排1塊**  
**1個手掌心大**  
**=2份**



## 正確打菜量(副菜一)

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
副菜(一)	蔬菜 and 魚肉蛋豆類	蔬菜(1/2份), 魚肉蛋豆類(1/2份)		一個打菜瓢



青花什錦1瓢



洋蔥肉絲1瓢



## 正確打菜量(副菜二)

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
副菜(二)	蔬菜類	1份	 或  或 	一個打菜瓢



菜豆1瓢



白菜0.5碗



## 正確打菜量(湯&甜湯)

食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
湯	蔬菜類 蔬菜(1/2份)		一個打湯瓢
或 甜湯	或全穀根 莖類 全穀根莖 類(1/2份)		一個打湯瓢



鮮菇湯1碗

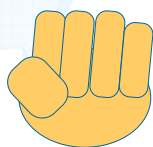


四寶甜湯1碗

育嬰 亮麗 科學 養成

## 正確打菜量(水果)

食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
水果	1個	 或 或	一個



1個拳頭大=1份



蘋果

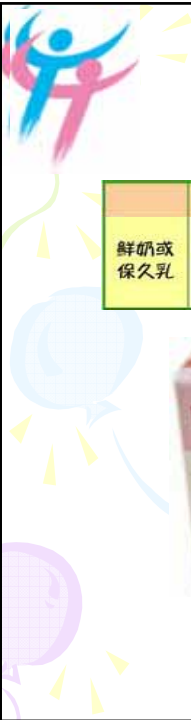


柳丁



香蕉半根=1份

育嬰 亮麗 科學 養成



## 正確打菜量(鮮奶)

	食物類別	份量	樣品圖示	打菜建議量
鮮奶或 保久乳	低脂 奶類	1杯240cc	 或	一杯240cc



保久乳1瓶



鮮奶1瓶 240cc

