

設計老師一星期菜單

☆請圈出自自己喜歡或常吃之的健康食物：

1. 花椰菜
2. 地瓜
3. 馬鈴薯
4. 高麗菜
5. 豬肉
6. 番茄
7. 海帶
8. 雞肉
9. 五穀米
10. 山藥
11. 菠菜
12. 紅蘿蔔
13. 白蘿蔔
14. 牛肉
15. 魚肉
16. 蛋
17. 四季豆
18. 茄子
19. 空心菜
20. 青江菜
21. 牛奶
22. 白開水
23. 豆漿
24. 葡萄
25. 蘋果
26. 橘子
27. 香蕉
28. 蔬菜餅乾
29. 養樂多
30. 芭樂
31. 優酪乳
32. 豆腐
33. 吐司

☆請圈出自自己不健康食物：

1. 香雞排
2. 珍珠奶茶
3. 炸雞
4. 麥克雞塊
5. 糖果
6. 甜巧克力球
7. 鹹酥雞
8. 可樂
9. 汽水
10. 香腸
11. 漢堡
12. 炸薯條
13. 泡麵
14. 酸芭樂
15. 冰淇淋
16. 啤酒
17. 熱狗
18. 泡菜
19. 湯圓
20. 麻糬

※ 警語：營養豐富之食物可以多吃，好吃卻不健康的食物要少吃，營養不均衡會造成身體的負擔，容易引發疾病！

我是()號 姓名() 家長簽名()

☆ 請小朋友幫老師設計一個星期一的菜單，要營養又美味唷!(填入食物代號)

星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐							
午餐							
晚餐							