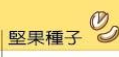


✓ 呀米自助餐

呀米自助餐

聰明吃·營養跟著來



我的餐盤



白飯、三杯雞、高麗菜、地瓜葉、茄子



白飯、鯖魚、空心菜、紅蘿蔔炒蛋、大白菜



白飯、清蒸魚、長豆、黑木耳、紅蘿蔔炒蛋



白飯、油蔥雞、黑木耳、番茄炒蛋、小白菜、杏鮑菇

均衡小叮嚀

- 選擇糙米飯可以補充更多的膳食纖維、維生素、礦物質，營養更豐富喔！
- 記得補充水果拳頭大、堅果種子一茶匙
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



金門縣衛生局 關心您 ~ 本經費由國健署菸品健康福利捐支應 (廣告)

電話:082-372968

地址:金門縣金城鎮環島西路 1 之 6 號

✓ 小莓小吃店

小莓小吃店

聰明吃·營養跟著來

乳品 水果 蔬菜 堅果種子 豆魚蛋肉 全穀雜糧

均衡吃

● 肉燥飯 ● 燙青菜
● 皮蛋豆腐

● 海蚵麵線 ● 沙拉涼筍
● 豆干

● 切仔麵 ● 沙拉涼筍
● 綜合滷味

● 餛飩麵線 ● 燙青菜

均衡小叮嚀

- 每餐記得補充水果拳頭大、堅果種子一茶匙
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康

每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

鮮乳

金門縣衛生局 關心您 ~ 本經費由國健署菸品健康福利捐支應 (廣告)

電話:082-326200

地址:金門縣金城鎮中興路 35 號

✓ 王記美食家

王記美食家

聰明吃·營養跟著來

●米糕 ●燙青菜 ●皮蛋豆腐

●雞腿飯 ●燙青菜 ●金門海蚵湯

●炒麵 ●香菇肉羹湯

●虱目魚肚粥 ●燙青菜

以上圖片僅供參考，請以實物為準

均衡小叮嚀

- 餐後記得補充一個拳頭大的水果與一茶匙的堅果種子，才符合均衡飲食
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康

每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙

鮮乳

金門縣衛生局 關心您 ~ 本經費由國健署於品健康福利捐支應 (廣告)

電話:082-372177

地址:金門縣金城鎮光前路 65 號

✓ 食膳堂



食膳堂

聰明吃·營養跟著來





以上圖片僅供參考，請以實物為準

●飯 ●玉米 ●雞肉 ●雞蛋
●四季豆 ●秋葵 ●玉米筍 ●香菇 ●番茄 ●豆芽菜



鮮乳

均衡小叮嚀

- 餐後記得補充一個拳頭大的水果與一茶匙的堅果種子，才符合均衡飲食
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙





金門縣衛生局 關心您 ~ 本經費由國健署菸品健康福利捐支應(廣告)

電話:082-337009

地址:金門縣金湖鎮太湖路二段四巷 1 號

✓ 食膳堂



食膳堂

聰明吃·營養跟著來



堅果種子
豆魚蛋肉
全穀雜糧



以上圖片僅供參考，請以實物為準



鮮乳

均衡小叮嚀

- 餐後記得補充一個拳頭大的水果與一茶匙的堅果種子，才符合均衡飲食
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康

每餐水果拳頭大 菜比水果多一點 飯跟蔬菜一樣多 豆魚蛋肉一掌心 堅果種子一茶匙





金門縣衛生局 關心您 ~ 本經費由國健署於品健康福利捐支應 (廣告)

電話:082-337009

地址:金門縣金湖鎮太湖路二段四巷 1 號

✓ 九色醬燒 完美滷藝

九色醬燒

完美滷藝

跟著我的餐盤 均衡吃

乳品

水果

蔬菜

堅果種子

豆魚蛋肉

全穀雜糧

● 蒸煮麵 ● 地瓜葉 ● 蘿蔔
● 小豆干 ● 烏蛋



● 烏龍麵 ● 高麗菜 ● 鴻喜菇
● 豆包 ● 腱子肉



● 滷肉飯
● 大陸妹
● 海帶
● 大黑豆干



+



以上圖片僅供參考，請以實物為準



鮮乳

均衡小叮嚀

- 餐後記得補充一個拳頭大的水果與一茶匙的堅果種子，才符合均衡飲食
- 早晚一杯奶，增進鈣質攝取，保持骨質健康

每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙





金門縣衛生局 開心您 ~ 本經費由國健署菸品健康福利捐支應 (廣告)

電話:0980-809-797

地址:金門縣金湖鎮新市里復興路一段 6 號