

# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班

座號：11

姓名：蔡揚昇

	早餐	缺乏攝取哪一類食物	午餐	缺乏攝取哪一類食物	晚餐	缺乏攝取哪一類食物
2/26 (六)			牛肉麥面、火腿蛋餅、玉米蛋餅、蘋果牛奶。		炒雞肉、炒高麗菜、花椰菜、橘子、白米飯。	乳品類。
2/27 (日)	豬排鐵板麥面	蔬菜類、水果類、乳品類。	蛋炒飯、滷肉、花生菜、橘子。	乳品類。	「炒」蛋炒肉、炒高麗菜、橘子、優酪乳。	全穀及雜糧類。
2/28 (一)	雞蛋、蘋果。	蔬菜類、全穀及雜糧類、豆魚肉蛋類、乳品類、油脂與堅果種子類。	炸蝦、炒青菜、炒牛肉、雞湯、白米飯、麵粉、草莓。	乳品類。	炒雞肉、炒高麗菜、白麥面、橘子。	乳品類。

