

# 【三餐飲食紀錄表】

班級：四年五班 座號：18 姓名：洪煥羽

	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)	麵包、牛奶。	水果類、蔬菜類、 豆魚蛋肉類、油脂類、 堅果種子類	白飯、滷肉、青菜。	乳品類、水果類。	咖哩飯、薯條、雞塊。	水果類、乳品類。
2/27 (日)	蛋餅、抹茶厚片、牛奶茶。	蔬菜類、水果類。	蚵仔麵、青菜。	乳品類、水果類。	魚、魚、燴飯。	乳品類、水果類。
2/28 (一)	麻薯、麵、咖哩。	水果類、乳品類。	陽春麵、青菜、豆干。	水果類、乳品類。	烏龍麵。	乳品類、水果類。

