

國中小學生早餐飲食及營養建議

	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級	國中 1-3 年級
熱量 (大卡)	300-400	350-450	350-500
熱量的基準：以女生稍低活動至男生適度活動 DRIs 熱量扣除點心熱量 10%的 1/5			
各營養素佔熱量比例 建議	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)
	16%	<30%	54%
食物份數建議量			
全穀雜糧類	2 份	2.5 份	2.5-3 份
乳品類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
豆魚蛋肉類	0.5-1 份	0.5-1 份	0.5-1 份
蔬菜類	合計 0.5-1 份	合計 0.5-1 份	合計 0.5-1 份
水果類			
油脂與堅果種子類	1 份	1.5 份	1.5 份

377 大卡

里肌捲餅 + 無糖鮮奶茶

0.3份 3.5份 1份 0.5份 1份

414 大卡

鹽烤豬肉三角飯糰 + 豆腐燕麥 + 香蕉

2份 3份 0.8份 1份

458 大卡

醬燒鮮菇三角飯糰 + 無加糖高纖豆漿 + 蘋果

1份 2份 2.2份 1份 1份

高雄市政府衛生局 關心您！

資料來源：衛生福利部國民健康