

自助餐/便當

- ★ 搭配多種顏色的蔬菜，並儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜
- ★ 若可選三樣菜餚，以三道均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半葷素料理，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等

小吃攤/滷味攤

- ★ 以清淡調味為佳
- ★ 加點燙青菜或以蔬菜為優先挑選品項，如海帶、菇類、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等
- ★ 避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等
- ★ 主動告知不加或少加醬料或滷汁

健康外食小秘訣

如何增加蔬菜攝取

超商

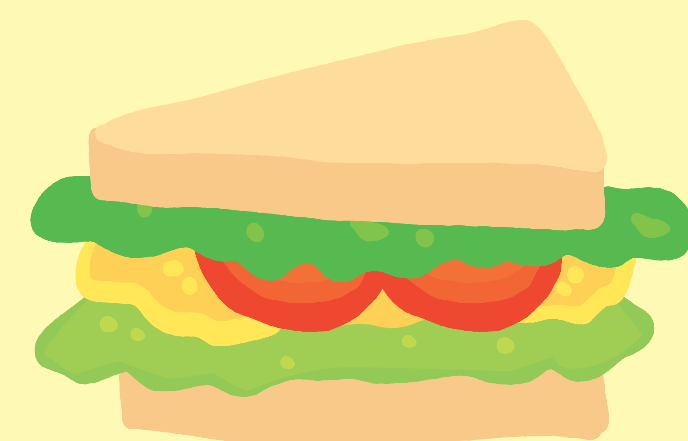
- ★ 選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉、關東煮的蔬菜等



速食/西式料理

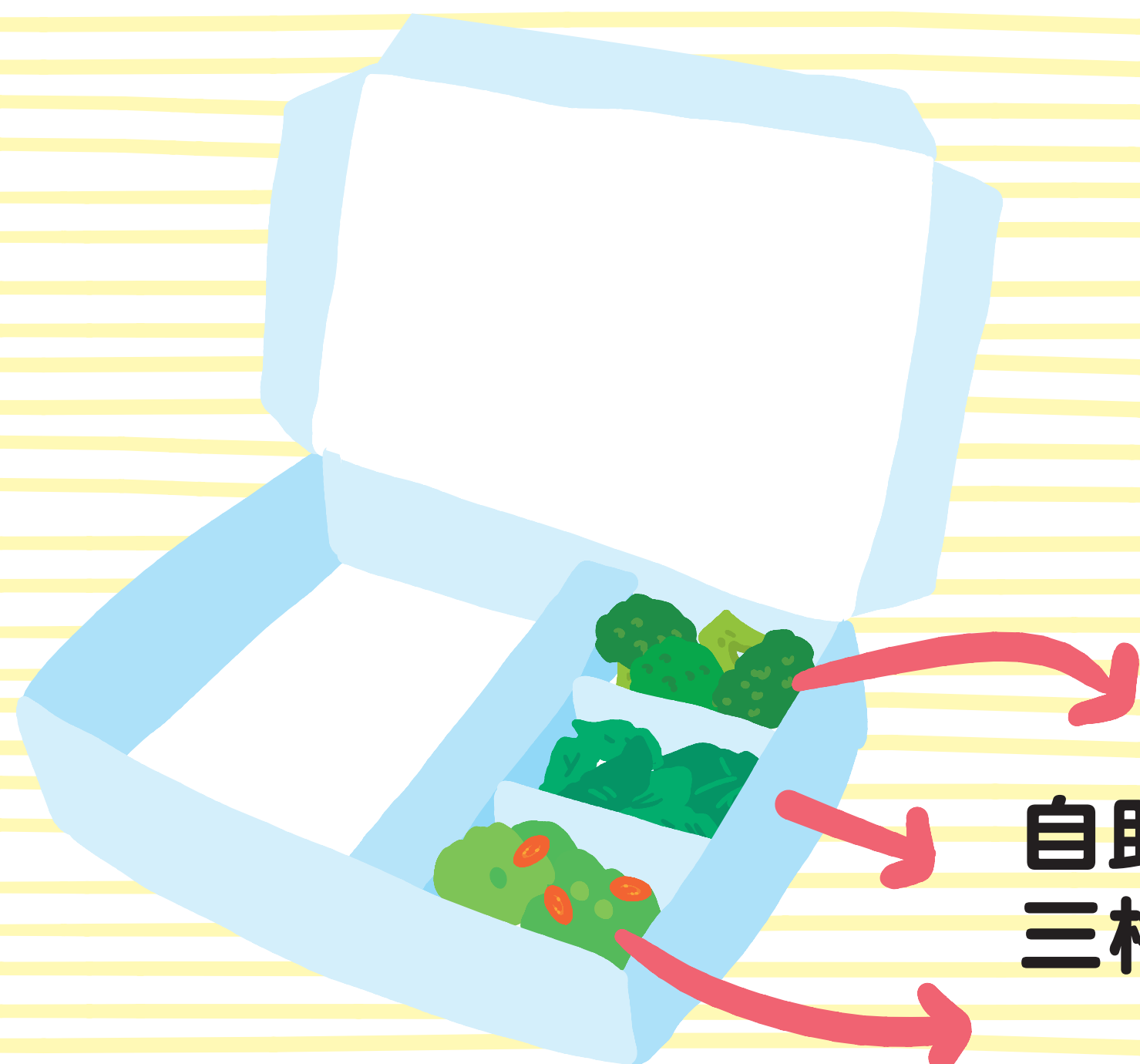
- ★ 選擇含較多蔬菜的餐點，如鮮蔬義大利麵、生菜三明治等
- ★ 主動告知將副餐替換為蔬菜料理

要注意沙拉醬
油脂含量喔！



國民健康署公布之每日飲食指南

成人每日蔬菜類建議攝取量至少要3份。
以下列餐具來看，只達建議量的1/2，
剩餘的1/2須於其他餐次補足喔！



自助餐餐盒
三格都裝滿

免洗湯匙X15



自助餐紙碗
X1.5

