



油脂類	2.5份	2.5份	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**【未提供水果者熱量減60大卡】**

### ▣比一比再吃

	行政院衛生署建議成人午晚餐飲食份		一般市售	一般市售
	女性	男性	炸排骨便當	燒鴨飯便當
熱量	600-700kca	800-900kca	1018kcal	1110kcal
主食類	4-5份	6-7.5份	5.5份	4.5份
蛋豆魚肉類	1.5-2份	2.5份	4.5份	6.5份
蔬菜類	1.5份	1.5份	1.0份	1.5份
水果類	1份	1份	0份	0份
油脂類	2.5份	2.5份	6份	6份

**【哇！你看一看一個市售便當竟提供了一天的肉類，健康盒餐的熱量、肉類份量適合，還提供較多的蔬菜以及水果，是不是比較健康？】**