



◎ 填寫範例：

填寫日期 2012 / 6 / 27	填寫時間：開始 20 : 00 結束 20 : 45	營養補充食品： 名稱/份量 綜合維他命 1 顆
身高： 158 cm 體重： 60 Kg 血壓： 120 / 79 mmHg	24hr 喝的開水量： 1500 ml 排便次數： 1 次 ■軟 □硬 □	

餐次 用餐時間	食物來源 食物名稱	烹調 方式	油度 鹹度	食材名稱	攝取份量	
早餐 9:00	早餐店買 豬肉蛋土司	煎	油度： 一般 鹹度： 一般	豬肉	2/3 個 	
				蛋	1 顆	
				全麥土司	1 個  ×2 片	
				沙拉	1 湯匙	
				小黃瓜絲	1/4 碗	
午餐 12:30	家裡煮 炒麵便當	炒	油度： 無/淡/ 一般/重 鹹度： 無/淡/ 一般/重	油麵	1 又 1/2 碗	
				高麗菜	1/4 碗	
				蔥花	1 湯匙(平匙)	
				肉燥	1 湯匙(尖)	
	買 珍珠奶茶				奶茶(3 分糖)	600c.c.
					粉圓	1/4 碗
					去心	半碗
點心 3:40	芭樂					
	富士蘋果					

餐次 用餐時間	食物來源 食物名稱	烹調 方式	油度 鹹度	內容物名稱	攝取份量
晚餐 7:00	買便當 白飯	煮		糙米飯	1 碗
	豬排	炸	油：重 鹹：重	豬排夾起司	1 個手掌
	高麗菜	炒	油鹹度 皆一般	高麗菜	1/2 碗
				蝦米	1/2 湯匙
	滷蛋	滷	油鹹度 皆一般	雞蛋	半顆
	香腸	煎	油鹹度 皆一般	黑胡椒香腸	2 片共 1/4 個手掌
	自己煮 豆腐鍋	煮	油鹹度 皆淡	中華雞蛋豆腐	共 1/2 個手掌
				青江菜	1/4 碗
				紅蘿蔔	1/2 碗
				蝦子	1 隻
蔥				1/4 湯匙	
沙茶醬				1 湯匙	
宵夜 21:00	超商買			瑞穗全脂鮮奶	1 杯或 240cc
				蘇打餅乾	2/3 個手掌×5 片