





**聘任HACCP認證
之團膳公司**



**聘請專業營養師
嚴審菜單**



增加餐點多樣化



國民飲食指南

- 指南作範疇：飲食六類是
- 少鹽少油、少糖少油、少油少糖
- 營養更均衡、攝取纖維質
- 餐點不複雜、適中不浪費

- 白飯
- 五穀飯

成人午餐建議熱量：女性 720 卡、男性 800 卡



每日所需熱量：女性1800卡、男性2000卡

- 600 - 650
- 700 - 750
- 800 - 850
- 850 - 900
- 650 - 700
- 750 - 800
- 900 - 950

全日所需總熱量

