

國小三年級生最佳比例 321 師生一起學打菜

自辦午餐學校三年級張貼公布欄海報

自辦午餐學校專用

適當份量 與 營養完美的結合

	國小 1-3年級	國小 4-6年級	國中	成人
主食 裝飯的碗 直徑:12公分	 九分滿	 滿滿一碗	 尖尖一碗	 滿滿一碗
主菜 菜匙(不含柄) 長:8公分 寬:6公分	 滿滿一匙 或 一支	 滿滿一匙 或 一塊	 滿滿一匙 或 一塊	 滿滿一匙 或 一支
副菜 菜匙(不含柄) 長:8公分 寬:6公分	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 滿滿一匙
青菜 菜匙(不含柄) 長:8公分 寬:6公分	 滿滿一匙	 一匙半	 一匙半	 二匙
午餐份量示範 不鏽鋼便當盒 直徑:14公分 白盤 長:29公分 寬:20公分	 或 14cm	 或 	 或 	 或

本海報餐盤與餐具比例縮小，請以實際標示之尺寸大小為主。

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心學童營養健康

自辦午餐學校三年級各班餐檯貼紙

自辦午餐學校專用

適當份量 與 營養完美的結合

	主食	主菜	副菜	青菜	午餐份量示範
	裝飯的碗直徑:12公分	菜匙(不含柄)長:8公分寬:6公分	菜匙(不含柄)長:8公分寬:6公分	菜匙(不含柄)長:8公分寬:6公分	不鏽鋼便當盒 直徑:14公分 白盤長:29公分寬:20公分
國小 1至3年級	 九分滿	 滿滿一匙 或 一支	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 或

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心學童營養健康

國小三年級生最佳比例 321 師生一起學打菜

外訂午餐學校三年級張貼公布欄海報



最佳比例 321 校園一起學打菜

適當份量與營養完美的結合

	國小 1-3年級	國小 4-6年級	國中	成人
主食 裝飯的碗 直徑12公分	 九分滿	 滿滿一碗	 尖尖一碗	 滿滿一碗
主菜 菜匙(不含柄) 長8公分 寬6公分	 滿滿一匙 或  一支	 滿滿一匙 或  一塊	 滿滿一匙 或  一塊	 滿滿一匙 或  一支
副菜一 菜匙(不含柄) 長8公分 寬6公分	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 滿滿一匙
副菜二 菜匙(不含柄) 長8公分 寬6公分	 平平一匙	 平平一匙	 滿滿一匙	 滿滿一匙
青菜 菜匙(不含柄) 長8公分 寬6公分	 半匙	 半匙	 一匙	 一匙
午餐份量示範 不鏽鋼 便當盒 直徑14公分 白盤 長29公分 寬20公分	 或 	 或 	 或 	 或 

本海報份量與營養比例縮小，請以實際標示之尺寸大小為主。

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心學童營養健康

外訂午餐學校三年級各班餐檯貼紙

外訂午餐學校專用



最佳比例 321

營養均衡更健康

適當份量與營養完美的結合

	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	午餐份量示範
國小 1至3年級	 九分滿	 滿滿一匙 或  一支	 滿滿一匙	 滿滿一匙	 半匙	 或 

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心學童營養健康