

行政院衛生署建議 成人午晚餐建議量				本餐盒提供							
性	別	女性	男性								
熱	量	600~700 大卡	800~900 大卡	600 大卡		700 大卡		800 大卡		900 大卡	
主	食 類	4~5 份	7~8 份	4	4	5	5	6	6	7.5	7.5
蛋	豆 魚 肉	1.5~2 份	2 份	1.5	1.5	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬	菜 類	1.5 份	1.5 份	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
水	果 類	1 份	1 份	1		1		1		1	
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

國中、高中(職)男生：午餐建議食用 900 大卡熱量

國中、高中(職)女生：午餐建議食用 700 大卡熱量