

米製早餐推薦組合



營養早餐

組合 #1

❤️ 10,000
目前票數 去投票 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數 (%)
牛奶米饅頭	50 (相當於 0.4 碗米飯)	11
蛋	55 (豆魚蛋肉類 1 份)	17
牛奶	192 mL (乳品類 0.8 份)	53
香蕉	70 (水果類 1 份)	33
烹飪油	5 (油脂類 1 份)	20
總熱量 (大卡)	360	20

牛奶米饅頭夾蛋
 一根香蕉
 半杯鮮奶

牛奶米饅頭份量更適中、口感更軟Q、加入牛奶更高鈣，適合成長中的學童。



營養早餐

組合 #2

❤️ 10,000
目前票數 去投票 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數 (%)
米漢堡皮	120 (相當於 0.8 碗米飯)	22
白煮蛋	55 (豆魚蛋肉類 1 份)	17
鮮菇	50 (蔬菜類 0.5 份)	13
無糖優酪乳	240mL (乳品類 1 份)	67
總熱量 (大卡)	488	30

紅藜三杯鮮菇米漢堡
 一顆白煮蛋
 一瓶無糖優酪乳

紅藜三杯鮮菇米漢堡低油、低鈉，搭配一顆水煮蛋營養又均衡。



營養早餐

組合 #3

❤️ 10,000
目前票數 去投票 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數 (%)
米披薩餅皮	90 (相當於 0.5 碗米飯)	14
三杯雞	36 (豆魚蛋肉類 1.2 份)	0.2
乳酪絲	18 (乳品類 0.5 份)	33
生菜	30 (蔬菜類 0.3 份)	8
烹飪油脂	3 (油脂類 0.6 份)	12
總熱量 (大卡)	350	20

米披薩餅皮(90g)
 生菜(30g)

披薩餅皮使用 60%米穀粉製作，外脆內軟、口感扎實，吸油率低，方便又健康。



營養早餐

組合 #4

❤️ 10,000
目前票數 去投票 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數 (%)
米麵條	50 (相當於 0.6 碗米飯)	18
魚片	35 (豆魚蛋肉類 1 份)	17
青菜	100 (蔬菜類 1 份)	33
烹飪油脂	5 (油脂類 1 份)	20
總熱量 (大卡)	310	17

純米麵 (50g)
 一份魚片 (35g)
 一份青菜 (100g)

純米麵條更Q彈、耐煮不易爛，適合低鈉、麩質過敏者。

米製早餐推薦組合



營養早餐

組合 #5 ❤️ 10,000 👍 去投票 🔗 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數(%)
米脆果	40 (相當於 0.4 碗米飯)	11
無糖優格	30 (豆魚蛋肉類 1 份)	17
紅龍果	55 (水果類 0.5 份)	17
堅果	4 (堅果種子類 0.8 份)	80
總熱量 (大卡)	338	19

國小學童每日建議份數參考值:米飯 3.5 碗 (560 g)、豆魚蛋肉類 6 份、乳品類 1.5 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份、油脂類 5 份 + 堅果種子類 1 份;每日建議攝取總熱量為 1800 大卡。

堅果糙米脆果 (20 g)
一份優格
半份火龍果 (55 g)

堅果糙米脆果更低糖、低碳水化合物，搭配優格及當季水果，高纖、口感更豐富，簡單又營養。



營養早餐

組合 #6 ❤️ 10,000 👍 去投票 🔗 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數(%)
御飯糰	80 (相當於 0.5 碗米飯)	14
雞肉絲	18 (豆魚蛋肉類 0.6 份)	10
無糖優格	210 (乳品類 1 份)	67
芭樂	155 (水果類 1 份)	33
總熱量 (大卡)	345	20

國小學童每日建議份數參考值:米飯 3.5 碗 (560 g)、豆魚蛋肉類 6 份、乳品類 1.5 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份、油脂類 5 份 + 堅果種子類 1 份;每日建議攝取總熱量為 1800 大卡。

雞肉飯飯糰
一顆芭樂 (155 g)
無糖優格

超商飯糰方便快捷、口味多元，適合忙碌及喜歡變換口味的您。



營養早餐

組合 #7 ❤️ 10,000 👍 去投票 🔗 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數(%)
粥	280 (相當於 0.4 碗米飯)	11
雞肉、滑蛋	30 (豆魚蛋肉類 1 份)	17
小番茄	220 (水果類 1 份)	33
總熱量 (大卡)	300	17

國小學童每日建議份數參考值:米飯 3.5 碗 (560 g)、豆魚蛋肉類 6 份、乳品類 1.5 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份、油脂類 5 份 + 堅果種子類 1 份;每日建議攝取總熱量為 1800 大卡。

田園滑蛋雞粥
一份小番茄 (220 g)

滑蛋雞粥份量剛好、好消化、營養均衡，讓學童一早就可以快速吃到一碗熱騰騰的粥品，再搭配季節水果，營養滿分。



營養早餐

組合 #8 ❤️ 10,000 👍 去投票 🔗 分享

營養來源	重量 (g)	佔國小學童每日建議攝取份數(%)
湯泡飯	128 (相當於 0.8 碗米飯)	22
蒸蛋、肉燥	35 (豆魚蛋肉類 0.4 份)	7
豆腐	40 (豆魚蛋肉類 0.5 份)	8
青菜	50 (蔬菜類 0.5 份)	13
烹飪油脂	6 (油脂類 1.2 份)	24
總熱量 (大卡)	383	21

國小學童每日建議份數參考值:米飯 3.5 碗 (560 g)、豆魚蛋肉類 6 份、乳品類 1.5 份、蔬菜類 4 份、水果類 3 份、油脂類 5 份 + 堅果種子類 1 份;每日建議攝取總熱量為 1800 大卡。

肉燥蒸蛋湯泡飯
半份青菜 (50 g)
半份豆腐 (40 g)

湯泡飯只要簡單泡熱水 3 分鐘即可快速還原米飯的口感，順便加入燙好的青菜及豆腐，就是健康又美味的早餐。