



姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 日期：_____

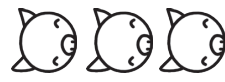
智慧之選

指示：試分析以下模擬一週餐單有關食材和煮法的描述，圈出違反「餐盒五級豬」規則的用詞，假如缺乏蔬菜則打星（*），再按健康原則，從你認為犯規次數最少的餐款，選出每日一種「健康之選」，並將所代表的英文字母填在方格之內。

星期	A 餐	B 餐	C 餐	D 餐	健康之選
一	加州蜜桃肉粒飯	吉列炸豬扒飯	黑椒牛柳絲炆米線	草菇干燒伊麵	
二	照燒蘑菇牛肉飯	餐肉香腸飯 配洋葱汁	點心拼盤 配 星洲炒米	椰菜冬菇炆麵根飯	
三	港式雜菜雞絲 炒河粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅配 意式忌廉雞肉雲吞	節瓜雲耳 玉子豆腐飯	
四	士魷肉餅飯	炸雞扒飯配咖喱汁	粟米肉醬燴意粉	茄汁雜菜燴通心粉	
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風炸魚餅飯 配燒雞肉串	漢堡扒珍寶腸 配粟米薯茸	白汁忌廉磨菇 筆尖粉	

「餐盒五級豬」規則：

-  1. 選用油炸食物，例如：炸雞、炸豆腐。
-  2. 選用以傳統添加較多油脂烹煮的醬汁，例如肉醬、白汁、咖喱汁。



3. 缺乏蔬菜。
4. 選用加工肉類，例如午餐肉、漢堡扒、香腸。
5. 選用添加油分的穀物類，例如伊麵、即食麵、河粉。

智慧之選 (分析)

星期	A 餐	B 餐	C 餐	D 餐	健康之選
一	加州蜜桃肉粒飯	吉列炸豬扒飯(*)	黑椒牛柳絲炆米線(*)	草菇干燒伊麵	A
二	照燒蘑菇牛肉飯	餐肉香腸飯 配洋蔥汁(*)	點心拼盤 配 星洲炒米(*)	椰菜冬菇炆麵筋飯	A
三	港式雜菜雞絲 炒河粉	粟米魚柳漢堡扒飯	芝士火腿鬆餅配 意式忌廉雞肉雲吞(*)	節瓜雲耳 玉子豆腐飯	D
四	土魷肉餅飯(*)	炸雞扒飯配咖喱汁(*)	粟米肉醬燴意粉	茄汁雜菜燴通心粉	D
五	南瓜鴨胸肉紅米飯	和風炸魚餅飯 配燒雞肉串(*)	漢堡扒珍寶腸 配粟米薯茸	白汁忌廉磨菇 筆尖粉	A