

第七節

設計餐單

時間	購買項目	金額	營養標籤	總金額
早餐 			每_____分量計算 Energy/ 能量： Protein/ 蛋白質： Sugars/ 糖： Carbohydrates/ 碳水化合物： Sodium/ 鈉：	
午餐 			每_____分量計算 Energy/ 能量： Protein/ 蛋白質： Sugars/ 糖： Carbohydrates/ 碳水化合物： Sodium/ 鈉：	
晚餐 			每_____分量計算 Energy/ 能量： Protein/ 蛋白質： Sugars/ 糖： Carbohydrates/ 碳水化合物： Sodium/ 鈉：	
小食 			每_____分量計算 Energy/ 能量： Protein/ 蛋白質： Sugars/ 糖： Carbohydrates/ 碳水化合物： Sodium/ 鈉：	

總支出：\$ _____