

有禮打餐，快樂用餐

打菜前先洗手



打菜中

1 打菜小志工確實著裝(髮帽、口罩、手套及圍裙)。



2 取餐學生戴好口罩，排隊打菜不聊天。

午餐營養要均衡

學校午餐打菜建議量圖示

主食 1碗	主菜 1支(片)或1菜瓢	青菜 1菜瓢	副菜 1菜瓢	湯品 料 $\frac{1}{3}$ 碗
約4~4 $\frac{1}{2}$ 份全穀雜糧類	約1 $\frac{1}{2}$ ~2份豆魚蛋肉類	約1~1 $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類	約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚蛋肉類及 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類	約 $\frac{1}{4}$ 蔬菜類及 $\frac{1}{3}$ 份全穀雜糧類

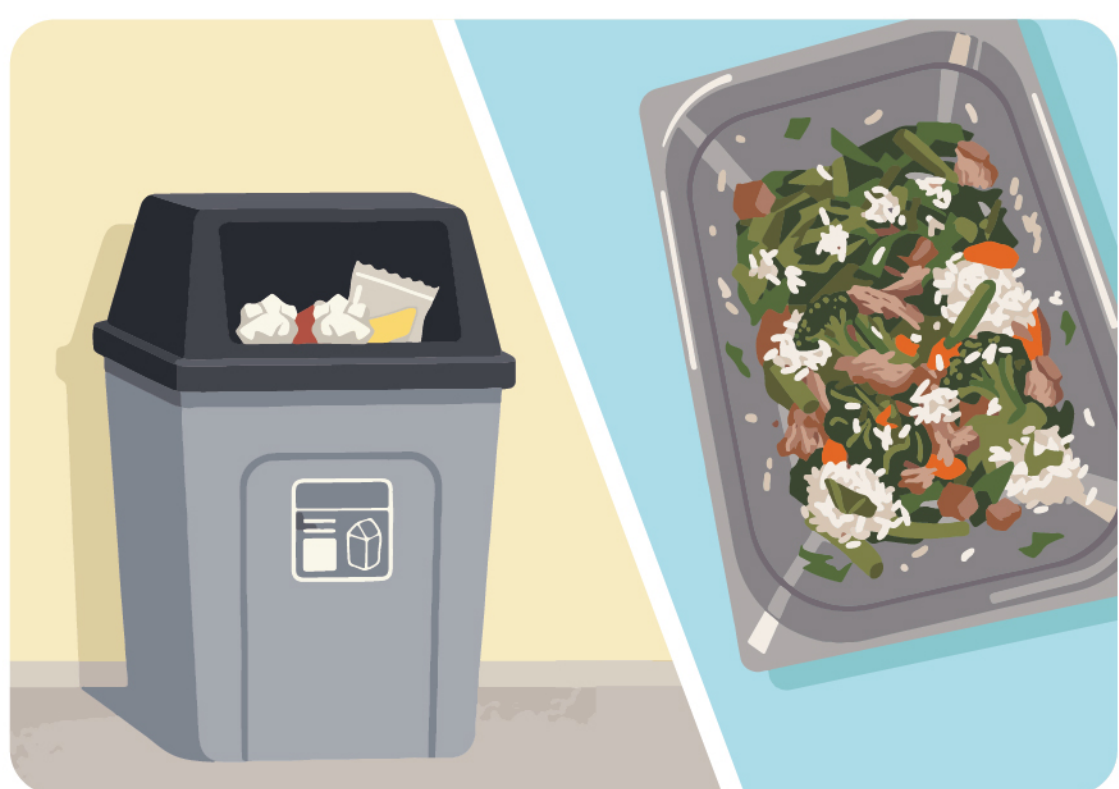
打菜後請蓋上菜蓋



細嚼慢嚥，把飯菜吃光光



用餐後



廚餘和垃圾桶分開回收



刷牙漱口



餐桌清潔