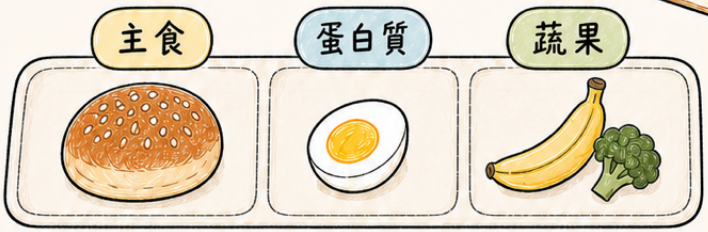
藥師捲捲整理

3-12 歲早餐怎麼吃懶人包



七份官方文件 | 300 則爸媽留言

30 天早餐，我先幫你想好了

這份有什麼 ☆

1. 早餐湊這 3 格就好
2. 4-6 歲和 7-12 歲，量不一樣
3. 30 天組合表（Day 1-30）



不完美媽媽 藥師捲捲 ♡

早餐湊這 3 格就好

從三排各挑一個，早上就不用想了

主食

上午活動的能量

饅頭 花捲 銀絲卷 包子
米鬆餅 全麥吐司 雜糧麵包 貝果
三明治 飯糰 粥 地瓜
燕麥片

＋

蛋白質或乳品

生長發育和飽足感

水煮蛋 煎蛋 起司片 鮮奶
無糖豆漿 無糖優格 豆腐
雞肉 蝦仁 肉片

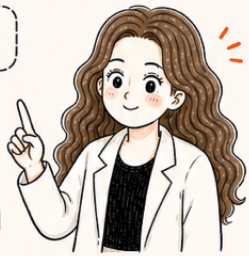
＋

蔬果

維生素和膳食纖維

香蕉 蘋果 奇異果 小番茄
藍莓 柳丁 小黃瓜條 玉米筍
綠色蔬菜

☆ 三排各挑一個，就是一份及格的早餐



① 營養是算一整天，不是一餐。七份台灣官方文件，沒有一份規定早餐要怎麼吃。

② 蔬果那格可以晚點補。國健署說：早餐不容易吃到足夠蔬菜，午、晚餐就多吃一點。

不完美媽媽 藥師捲捲 ♡

4-6 歲和 7-12 歲，量不一樣

這是一整天的量，早餐大約佔五分之一

	4-6 歲	7-12 歲
主食（碗）	2-2.5	2.5-3
豆魚蛋肉（份）	3	4-6 ↑翻倍
乳品（杯）	2	1.5
蔬菜（份）	3	3-4
水果（份）	2	2-3



飯跟蔬菜一樣多


豆魚蛋肉一掌心


水果一拳頭



每天 1.5-2 杯奶

☆ 小小孩先求吃得下，大孩子要撐得住一上午

1. 3 歲再少一點：主食 1.5 碗、豆魚蛋肉 2 份、蔬菜 2 份；乳品和水果一樣。
2. 上小學變最多的是蛋白質：從 3 份變 6 份，翻一倍。主食多一碗。
3. 表上為什麼牛奶反而變少？官方把一部分的鈣挪去深色蔬菜和全穀。但台灣真的去調查了——鈣是孩子缺最多的那一個，10-12 歲只吃到建議量的一半。所以那 1.5 杯最不能省。



稍低活動量｜國健署幼兒期營養手冊 p.32、學童手冊 p.37／p.39

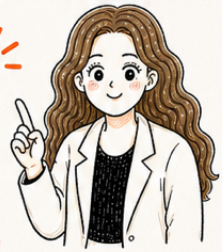
不完美媽媽 藥師捲捲

30 天組合表 Day 1-10

不用照順序，挑順手的重複用

Day	主食	蛋白質／乳品	蔬果
1	草莓饅頭	水煮蛋	香蕉
2	全麥吐司	起司片	小番茄
3	地瓜	鮮奶	蘋果
4	貝果	無糖優格	藍莓
5	芝麻米饅頭	無糖豆漿	奇異果
6	熱壓吐司	起司＋蛋	小番茄
7	燕麥片	鮮奶	柳丁
8	三明治	夾蛋＋起司	小黃瓜條
9	黑糖花捲	水煮蛋	香蕉
10	起司蛋全麥吐司	鮮奶	小番茄

☆ 早上不會配，就照這張拿

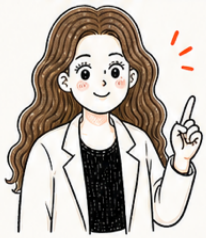


不完美媽媽 藥師捲捲 ♡

30 天組合表 Day 11-20

不用照順序，挑順手的重複用

Day	主食	蛋白質／乳品	蔬果
11	飯糰	無糖豆漿	蘋果
12	蔓越莓饅頭	鮮奶	藍莓
13	全麥貝果	水煮蛋	小番茄
14	蘿蔔糕	煎蛋	香蕉
15	地瓜	無糖優格	奇異果
16	起司乳酪饅頭	鮮奶	蘋果
17	燕麥片	鮮奶	藍莓
18	飯糰	水煮蛋	小番茄
19	玉米蛋餅	無糖豆漿	香蕉
20	草莓銀絲卷	水煮蛋	蘋果



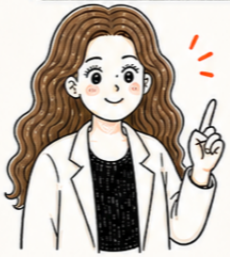
早上不會配，就照這張拿

不完美媽媽 藥師捲捲 ♡

30 天組合表 Day 21-30

不用照順序，挑順手的重複用

Day	主食	蛋白質／乳品	蔬果
21	全麥吐司	無糖優格	藍莓
22	貝果	煎蛋	小黃瓜條
23	饅頭夾起司	鮮奶	小番茄
24	南瓜花捲	無糖豆漿	奇異果
25	饅頭夾蛋	無糖豆漿	香蕉
26	全麥吐司	雞肉	蘋果
27	起司蛋餅	鮮奶	藍莓
28	米鬆餅	無糖優格	小番茄
29	粥	蝦仁	柳丁
30	包子	水煮蛋	香蕉



★ 早上不會配，就照這張拿

不完美媽媽 藥師捲捲 ♡

存起來，
明天早上就不用想了

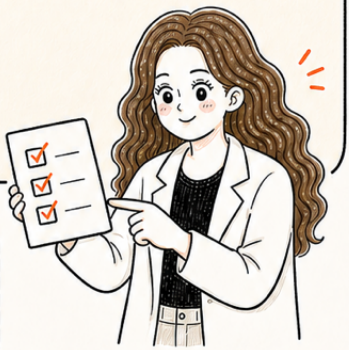
1 不用照順序。挑順手的重複用，
孩子吃得下比換花樣重要。



2 前一晚只要做三件事：
主食從冷凍庫移到冷藏／
水果洗好切好／
蛋一次煮 5-6 顆放冰箱。







參考：國健署幼兒期營養手冊、
學童期營養手冊、我的餐盤手冊、
國人膳食營養素參考攝取量第八版

不完美媽媽 藥師捲捲