



健康早餐一、五穀飯糰+活力蔬果蜜

一、五穀飯糰(一人份)

- (一)材料： 1. 五穀飯半碗(約 100 克) 2. 熟鮭魚(或鮭魚罐頭)30 克 3. 玉米粒 20 克
4. 海苔片 1 片 5. 切碎蘿蔓葉適量 6. 白芝麻粒少許(材料 4-6 或用三島香鬆代替)
- (二)作法： 1. 事前將飯蒸熟放涼，鮭魚蒸熟備用(或直接使用鮭魚罐頭)
2. 將飯與其他配料拌勻成飯糰，放入塑膠袋整成適當大小即完成。

二、活力蔬果蜜(一人份)

- (一)材料： 1. 大番茄 50 克 2. 鳳梨 50 克 3. 蘋果 50 克 4. 紅蘿蔔 20 克 5. 堅果 6 克
6. 白開水 80c. c
- (二)作法： 1. 事先將所有食材清洗、切塊。
2. 將所有材料放入調理機，加入 60c. c. 白開水打 40 秒即可飲用。

◆營養分析：

醣類	蛋白質	脂質	熱量
55.3 克	13.8 克	13.8 克	385.5 大卡
56.4%	14.1%	29.5%	
每份含 61.2 毫克鈣質，7 克纖維質			



健康早餐二、日出番茄蛋+鮮果燕麥漿

一、日出番茄蛋(1人份)

- (一)材料：1. 全麥吐司一片 2. 大番茄 30 克 3. 美生菜 20 克 4. 雞蛋一顆
- (二)作法：1. 大番茄切半，切片備用
2. 烤箱先預熱 5 分鐘，吐司中間打上一顆蛋放入烤箱
3. 烤五分鐘後取出，加上番茄與美生菜即可享用

二、活力燕麥漿(1人份)

- (一)材料：1. 即食燕麥片 20 克或煮熟燕麥 60 克 2. 黑白芝麻粒 6 克 3. 香蕉 30 克
4. 草莓 10 克 5. 奇異果 10 克 7. 溫開水 200c. c.
- (二)作法：1. 將香蕉、草莓、奇異果切丁備用
2. 將即食燕麥片(或煮熟燕麥粒)、黑白芝麻粒放入調理機，加入溫開水打 1 分半鐘，倒出加入香蕉、草莓、奇異果、地瓜即可飲用

◆營養分析：

醣類	蛋白質	脂質	熱量
53 克	16.8 克	13.3 克	390.8 大卡
53.1%	16.9%	30%	
每份含 95.7 毫克鈣質，6 克纖維質			



健康早餐三、鮮蔬蛋捲+南瓜豆漿+水果

一、鮮蔬蛋捲(1人份)

(一)材料：1. 小黃瓜 30 克 2. 洋菇 20 克 3. 小番茄 20 克 4. 全麥蛋餅皮 1 張 5. 蛋 1 顆
 6. 油適量 7. 胡椒鹽適量

(二)作法：1. 事先將小黃瓜切條，洋菇切片，小番茄切片備用

2. 鍋中加入油，將蛋、洋菇及適量胡椒鹽放入碗中一起攪拌均勻，放入鍋中，蓋上蛋餅皮

3. 蛋餅皮四周浮起後翻面，加上小黃瓜及小番茄，並用筷子將其捲起，即可完成。

二、南瓜豆漿(1人份)

(一)材料：1. 煮熟黃豆 40 克 2. 蒸熟南瓜 20g(連皮帶籽) 3. 4. 溫開水 180cc

(二)作法：將材料放入調理機，加入溫開水打 1 分半鐘即可飲用。

三、水果 1 人份

◆營養分析：

醣類	蛋白質	脂質	熱量
53.7 克	17.8 克	14.8 克	404.2 大卡
53%	17%	30%	
每份含 109 毫克鈣質，6.9 克纖維質			



財團法人

癌症關懷基金會

Cancer Care Foundation

★國小學生早餐飲食及營養建議

	國小 1-3 年級	國小 4-6 年級
熱量(大卡)	300-400	350-450
每日飲食指南建議		
全穀根莖類	2 份	2.5 份
低脂乳品類	0.5-1 份	0.5-1 份
豆魚肉蛋類	0.5-1 份	0.5-1 份
蔬菜水果類	0.5-1 份	0.5-1 份
油脂與堅果種子類	1 份	1.5 份
*各營養素佔熱量比例建議：蛋白質 16%，脂肪 <30%，碳水化合物 51-58%		

熱量的基準：以女生稍低活動至男生適度活動 DRIs 熱量扣除點心熱量 10%的 1/5