

## 健康餐盒採購原則

100, 05, 05

- 一、有熱量營養標示：餐盒或食物包裝上必須有該份餐食實際提供的熱量數值標示。
- 二、含米食：米飯一碗，最好是胚芽米、糙米、紫米飯。
- 三、不送含糖飲料(如果汁、乳酸飲料等)，最好送水果。
- 四、三種以上蔬菜，總量至少一碗的八分滿。
- 五、低油烹調，無油炸食物。
- 六、低鹽、少醃漬食品。

\* 上述六項需要完全達到，才算符合健康採購原則。