座號: 1

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 2

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 3

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 5

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 6

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 7

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 8

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 9

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 11

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 12

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 13

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 14

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 16

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 17

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 18

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 19

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 20

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 21

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 22

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 24

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 25

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 26

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 27

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號: 29

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！

座號:

這是一份有關早餐的問卷，以下有三題，皆不計分，請放心作答。

1. 以下這些問題是想了解您對五大類認知。（請填入代號）

A白饅頭 b蘋果 c 鮮奶 d荷包蛋 e生菜 f花生 g原味優酪乳

h馬鈴薯 i豬肉片 j開心果 k炒麵 l豆漿 m起司 n鮪魚 o果醬

p芭樂 q沙拉油 r優格 s各式麵包 t天然奶油

1全榖雜糧類：【 】【 】【 】【 】

2 乳品類：【 】【 】【 】【 】

3豆魚蛋肉類：【 】【 】【 】【 】

4 蔬菜水果類：【 】【 】【 】【 】

5油脂與堅果 種子類：【 】【 】【 】【 】

二、以下圖片是您前三日的早餐，一連三天用餐下來，請以您的認知來判斷營養的五大類食物的份量足不足夠。如果覺得「完全不足夠」請圈選1，「部分不足夠」請圈選2，「完全足夠」

請圈選3。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 早餐 | 成分 | 完全不足 部分不足 完全足夠 |
|  |  | 全榖雜糧類 1 2 3  乳品類 1 2 3  豆魚蛋肉類 1 2 3  蔬菜水果類 1 2 3  油脂與堅果種子類 1 2 3 |
|  |  |
|  |  |

三、請問你平常的早餐來源?

🞏家長準備（包含家長去早餐店買的） 🞏自己購買的 🞏有時自己購買，有時家長準備

謝謝您的配合！