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 |
|  | 波羅麵包+奶茶 | 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 |
|  | 紅豆包子+牛奶 |
|  | 紅豆包子+牛奶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 牛奶+麵包 | 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 |
|  | 三明治+豆漿 |
|  | 花生吐司+牛奶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 奶茶+三明治 | 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 |
|  | 肉包+冬瓜茶 |
|  | 薯餅+紅茶+熱狗捲 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 培根蛋餅+紅茶 | 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 |
|  | 稀飯+魚罐頭 |
|  | 培根蛋餅+奶茶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 玉米炒蛋+紅豆麻糬+紅豆麵包 | 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 |
|  | 土司+荷包蛋+芭樂+牛奶 |
|  | 綠豆餅+蘋果+豆漿+荷包蛋 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 饅頭+紅茶 | 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 |
|  | 蔥花蛋+牛奶 |
|  | 蔥花蛋+紅茶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 土司+牛奶+奇異果 | 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 |
|  | 黑糖饅頭+牛奶 |
|  | 葡萄+荷包蛋+蘿蔔糕 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 紅茶+吐司+豬肉+荷包蛋 | 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 |
|  | 牛奶+黑糖饅頭 |
|  | 黑糖饅頭+起司+肉+牛奶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 薯餅、培根、紅茶 | 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 |
|  | 原味蛋餅 |
|  | 麵包 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 排骨玉米湯、荷包蛋 | 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 |
|  | 蛋餅、熱狗、奶茶 |
|  | 薯條、熱狗 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 吐司荷包蛋培根生菜、牛奶脆片、水梨 | 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 |
|  | 吐司荷包蛋培根生菜、牛奶脆片、水梨 |
|  | 優格、芭樂、蘋果、蔥花蛋餅、紅茶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 卡拉雞腿堡+法式吐司 | 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 |
|  | 薯條+雞塊+奶茶 |
|  | 鐵板麵+奶茶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 奶茶+火腿蛋吐司 | 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 |
|  | 奶茶+火腿蛋吐司 |
|  | 奶茶+火腿蛋吐司 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 薯條+雞塊+奶茶 | 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 |
|  | 粽子 |
|  | 奶茶+蛋餅 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 巧克力吐司+豆漿 | 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 |
|  | 水煎包 |
|  | 煎餃 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 蛋塔+牛奶+蘋果 | 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 |
|  | 三明治+牛奶 |
|  | 包子+麵包+牛奶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 炒麵+紅茶 | 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 |
|  | 紅茶+蘿蔔糕+荷包蛋 |
|  | 蔥油餅+紅茶 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 荷包蛋、火龍果、芭樂、牛奶和蛋白質奶粉 | 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 |
|  | 蜂蜜水、芭樂、肉餅 |
|  | 芭樂、吐司、肉餅和米漿 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 紅茶、薯條、和奶油義大利麵 | 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 |
|  | 飯糰和葡萄鮮冰茶 |
|  | 芒果冰茶、飯糰 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 炒麵和紅茶 | 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 |
|  | 三明治、熱狗和紅茶 |
|  | 三明治和養樂多 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 包子、麵包和牛奶 | 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 |
|  | 麵包+養樂多 |
|  | 牛奶脆片+巧克力吐司+大亨堡 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 炒麵和豆漿 | 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 |
|  | 蔥油餅+煎餃+綠豆沙包+牛奶 |
|  | 炒麵、蛋餅包炒麵、豆漿 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 炒麵 | 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 |
|  | 炒麵 |
|  | 肉粽 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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 |
|  | 原味蛋餅 | 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 |
|  | 薯條、雞排和綠茶 |
|  | 紅茶和炒麵 |

三、請問你星期一到星期五「上學日」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：【 】【 】【 】【 】

1. 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、請問你星期一到星期五「上學日」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！