



第 71 期

93年11月01日 ~ 13日

本期發稿日：93/11/16

下期截稿日：93/11/27

[陽明焦點新聞](#)[行政會報摘要](#)[各處室訊息](#)[院系所傳真](#)[社團動態](#)[陽明人](#)[天涯行旅](#)[校園之美](#)[校史照片展覽](#)[編輯報告](#)

發行人：吳妍華

總編輯：高毓儒

執行編輯：莊淑蕙

網頁設計：賴彥甫

陽明焦點新聞

聰明飲食健康餐系列活動

在忙碌的現在社會中，你我都可能是個"老外"（註1），怎麼樣的飲食選擇才能符合營養、健康與美味的要求呢？衛保組為此特舉辦"聰明飲食健康餐系列活動"。

自十月二十九日至十一月十日，共舉辦四場系列活動，包含：海報展示 - 挑戰營養IQ、開始供應健康餐盒、二場談外食的健康講座，場場活動都盛況空前。



海報展示



海報展示

十一月三日（三）中午十二時，由振興醫院營養治療科殷秀妙組長主講：健康飲食聰明搭配——談外食，殷組長以

[特別報導]



◎大學報

◎高教簡訊

◎教育部電子報

◎國衛院電子報

一般便利商店之食物、傳統小吃店、自助餐店、路邊攤、速食店為例，詳細的告知大家每一種食物的營養含量、卡路里數，更提醒大家該如何選擇搭配，參與者莫不聚精神地凝聽。



健康飲食聰明選擇——談外食



參與人數盛況空前



主講人：振興醫院營養治療科殷秀妙組長



參與人數眾多

其中，談到各種食材之卡路里數時，許多顛覆大家印象之食材，例如：十個水餃約400大卡、便利商店之國民便當一個約550大卡，十個鍋貼約800大卡，讓在場驚嘆聲不斷。



同仁提出有關飲食的問題



同仁熱烈的討論

為了提供全校師生更健康的飲食，衛保組也請本校中餐點配合供應健康餐盒，即日起，將提供700、800、900大卡的餐盒與營養。



700卡的便當



800卡的便當



900卡的便當

今天的午餐要吃什麼呢？若你正愁沒著落時，不妨走趟中餐廳，為自己的選一個適合的健康餐吧！

(註 1：指三餐皆在外面食用者。)

(採訪報導 / 莊淑蕙)

回《陽明焦點新聞》

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)