

李洮俊診所

飲食紀錄表

姓名：_____

出生年月日：_____

➢ 給予標準碗、標準量尺餐墊、食物份量表，搭配拍照照片

餐次	食物種類	烹調方法	食物代換表				
			份數	醣類	脂肪	蛋白質	熱量
早餐	主食類：_____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	配菜：						
	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	D. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
早點	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
午餐	主食類：_____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	配菜：						
	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	D. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
午點	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
晚餐	主食類：_____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	配菜：						
	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	D. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
晚點	A. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	B. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					
	C. _____	<input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 煮 <input type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 炒 <input type="checkbox"/> 煎 <input type="checkbox"/> 炸 <input type="checkbox"/> 涼拌 <input type="checkbox"/> 烤 <input type="checkbox"/> 紅燒					