

그랩 앤 고 (Grab 'n Go) 학교 런치박스 쇼핑 목록

신선한 야채

- 아보카도
- 꼬마 오이
- 꼬마 당근
- 깍지 완두
- 생 껍질 콩
- 슈가 스냅 콩
- 체리 토마토
- 어린 시금치
- 샐러드 믹스
- 셀러리*
- 당근*
- 오이*
- 피망*
- 양배추
- 토마토*
- 옥수수*
- 상추*

신선한 과일

- 바나나
- 사과
- 귤
- 배
- 복숭아
- 천도복숭아
- 키위
- 포도
- 블랙베리
- 딸기
- 랩스베리
- 블루베리
- 망고*
- 오렌지*
- 수박*
- 락멜론*
- 하니듀 멜론*
- 리치

캔 제품

- 천연 주스와 과일
- 꼬마 옥수수
- 옥수수 알
- 야채수프 (저염)*
- 구운 콩 (저염)
- 참치 (생수)
- 연어 (생수)
- 참치와 콩 믹스
- 병아리콩
- 강낭콩
- 4가지 콩 믹스
- 렌틸

냉장 및 델리 (조제식품)

- 플레인 또는 맛첨가 요구르트 튜브
- 치즈 스틱
- 슬라이스 치즈
- 크림치즈
- 플레인 또는 맛첨가 우유
- 흠무스
- 얇게 저민 고기*
- 달걀*
- BBQ 치킨 (껍질 없음)
- 두부
- 차지키
- 팔라펠

팬트리 및 베이커리

- 장기 보관 플레인 또는 맛첨가 우유 팩
- 플레인 에어 팝 팝콘*
- 포도 팩 (1인분)
- 깍둑 썰기 한 과일 컵
- 반조리 플레인 쌀 패킷
- 토르티야
- 통밀/통곡 빵 또는 랩
- 건포도 빵
- 작은 팬케이크
- 잉글리쉬 머핀
- 통곡 쌀 크래커/바삭한 빵
- 로띠
- 피타 빵

팁

- 야채와 계절 과일을 선택하세요
- 냉동 과일과 야채는 신선 제품과 마찬가지로 영양분이 있습니다
- 세일할 때 대량으로 구매하여 돈을 절약하세요
- 런치박스를 시원하게 하기 위해 얼린 물병이나 얼음 블록을 추가하세요
- 수프, 카레, 스파게티 등과 같은 뜨거운 식품을 포장할 때 보온통을 사용하세요
- 물병을 가지고 있다가 수돗물로 채우세요

*이 품목들은 최소 조리 제품들입니다

나의 건강 런치박스

각 식품군에서 식품을 믹스 앤 매치하여 건강에 좋은 런치박스를 만들어 보세요

곡물

공부와 놀이에 필요한 에너지를 공급하는 통곡 식품을 많이 선택하세요

단백질

최소한으로 가공된 단백질을 선택하여 근육을 튼튼하게 성장시키세요

야채

야채를 선택하여 자녀들이 중요한 비타민을 섭취하고 포만감을 갖게 하세요

과일

매일 과일을 선택하세요. 과일에는 비타민, 미네랄, 섬유소 등이 풍부합니다

유제품

유제품을 선택하여 뼈와 치아를 튼튼하게 하세요



통곡 랩/피타 빵 또는 로띠



저지방 닭 가슴살



오이와 토마토



포도



치즈



통곡 빵



조리된 콩류와 렌틸



감자



오렌지 조각



우유



통곡 크래커



हु무스 딥



셀러리 스틱



딸기



두유



현미



참치



남은 조리된 야채



바나나



요구르트



통곡 파스타



삶은 계란



샐러드



캔 과일 및 천연 주스



차지키

영양이 풍부한 런치박스 준비는 간단합니다



더 자세한 정보가 필요하시면 health.act.gov.au/freshtastes 를 방문해 주십시오