

学校午餐便当购物清单

新鲜蔬菜

- 牛油果
- 小黄瓜
- 小胡萝卜
- 荷兰豆
- 生青豆
- 蜜豆
- 樱桃西红柿
- 菠菜苗
- 杂菜叶沙拉
- 西芹*
- 胡萝卜*
- 黄瓜*
- 青椒*
- 卷心菜
- 西红柿*
- 玉米棒*
- 生菜*

新鲜水果

- 香蕉
- 苹果
- 桔子
- 梨
- 桃
- 油桃
- 猕猴桃
- 葡萄
- 黑莓
- 草莓
- 树莓
- 蓝莓
- 芒果*
- 橙*
- 西瓜*
- 皱皮瓜*
- 蜜瓜*
- 荔枝

罐装食品

- 天然果汁罐装水果
- 玉米笋
- 玉米粒
- 蔬菜汤(低盐)*
- 焗豆(低盐)
- 金枪鱼(水浸)
- 三文鱼(水浸)
- 金枪鱼与豆类混合罐头
- 鹰嘴豆
- 芸豆
- 四种豆类混合罐头
- 小扁豆

冷藏食品和熟食

- 原味或风味盒装酸奶
- 奶酪棒
- 奶酪片
- 奶油乳酪
- 原味或风味牛奶
- 鹰嘴豆泥
- 切片熟瘦肉*
- 鸡蛋*
- 烤鸡肉(无皮)
- 豆腐
- 希腊酸奶黄瓜酱(Tzatziki)
- 油炸鹰嘴豆泥丸子(Falafel)

储藏和烘焙食品

- 保质期较长的原味或风味小盒装牛奶
- 原味爆米花*
- 小盒装葡萄干(单份)
- 切丁水果杯
- 预煮小包装白米饭
- 墨西哥玉米薄饼
- 全麦面包或卷饼
- 葡萄干面包
- 小圆饼
- 英式松饼
- 全麦米饼/薄脆饼干
- 印度薄饼
- 皮塔饼

健康便当小贴士

- 选择当季的蔬菜和水果
- 速冻果蔬与新鲜果蔬具有相同的营养价值
- 打折促销时批量购买是省钱的好办法
- 放置冷冻水瓶/冰块可以让便当盒保持凉爽, 不易过热变质
- 用保温杯盛装热食, 例如汤、咖喱、意大利面等
- 带一个水瓶, 可以用自来水不断续杯

* 此类食品只需进行最简单的准备

我的健康便当搭配

从每个类别中选择一种食品进行搭配, 轻松制作健康营养的学校便当

谷物

选择大部分由全麦制成的食品, 可以为学习和玩耍提供能量



全麦卷饼/皮塔饼或印度薄饼



全麦面包



全麦饼干



糙米



全麦意大利面

蛋白质

选择加工程度最低的蛋白质食品, 帮助孩子增强肌肉力量



鸡胸肉



煮熟的豆荚和小扁豆



鹰嘴豆泥酱



金枪鱼



带壳水煮蛋

蔬菜

选择蔬菜, 帮助孩子获取重要的维生素, 获得饱食感



黄瓜和西红柿



土豆



西芹杆



剩余的熟蔬菜



沙拉

水果

每天选择一种水果, 它们富含维生素、矿物质、纤维等营养成分



葡萄



切块橙子



草莓



香蕉



天然果汁罐装水果

乳制品

选择乳制品, 让骨骼和牙齿保持健康



奶酪



牛奶



豆奶



酸奶



希腊酸奶黄瓜酱 (Tzatziki)

轻松制作
营养便当

