












臺北市立聯合醫院飲食紀錄單



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

姓名：_____

日期：__月__日至__月__日

	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
早餐 吃的好 主食 							
點心或 其他 							
午餐 吃的飽 主食 							
點心或 其他 							
晚餐 吃的少 主食 							
宵夜 							
運動(分/天)							
體重							

備註：1. 請選擇一固定時間、固定體重計量體重。

2. 運動 333：一個禮拜至少做 3 次運動，每次運動至少 30 分鐘，每分鐘心跳至少達 130 下。