










# 臺北市立聯合醫院飲食紀錄單



100年04月25日制訂  
112年03月21日八修

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_月\_\_日至\_\_月\_\_日

	星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
<u>早餐</u> 吃的好 主食 							
點心或 其他  							
<u>午餐</u> 吃的飽 主食 							
點心或 其他  							
<u>晚餐</u> 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。