

2019/2020學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

班級	SG3B							
科目	體育科							
自習日期	3	/	2	/2020~	8	/	2	/2020

學習單元/主題	膳食清單
學習目標	記錄每天早、午、晚3餐的膳食內容 簡略分析3餐食物的卡路里

學習內容

1. 學習組織每天的膳食清單；
2. 學習計算膳食卡路里。

參考網頁：

<http://fitness.39.net/tzgj/fit/foodk>

<https://kknews.cc/zh-tw/health/e93ymxz.html>

<http://www.angelfire.com/music/normalelt/dfoodlist.htm>

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	報告提交檔案格式： 1. 以WORD文件形式提交； 2. 提交檔案名稱為”班別_學號_姓名”，例如：S3A_1_池勝堃_08022020 報告提交內容： 1. 記錄2月3日至2月7日的食膳內容； 2. 只需計算其中一天的膳食卡路里。	08/02/2020	電郵至： kklei@eslc.k12.edu.mo

諮詢老師方式	EMAIL：kklei@eslc.k12.edu.mo Whechat：
--------	---

例如：

2月3日	早、午、 晚餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	

	晚餐	

2月4日	早、午、 晚餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月5日	早、午、 晚餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月6日	早、午、 晚餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月7日	早、午、 晚餐	食物名稱
	早餐	

	午餐	
	晚餐	

## 2月5日膳食清單及卡路里

早、午、 晚餐	食物名稱	進食份量 (約幾多克或毫 升)	卡路里
早餐	煙肉蛋漢堡	1個	290
	維他奶	1盒	120
午餐	揚州炒	1碟	1200
	牛油生菜	1碟	33
晚餐	雞下脾	1件	147
	煎蛋	1隻	90
	牛油生菜	1碟	33
	白飯	1碗	220
		總卡路里：	1610