飲食紀錄表

年　月　日 星期　姓名 _____

餐次/時間	菜單	食物材料	烹調 高油	烹調 低油	烹調 無油	重量/份量 碗匙個	份數 奶類	主食	蛋肉魚	豆類	水果	蔬菜	油	糖	估計熱量
						總　計									

營養師建議事項：

確認攝取熱量：

營養師：

若有需要，可連續紀錄3天，備妥資料掛營養諮詢門診，營養諮詢門診亦提供身體組成與體脂肪測量。