

# 家政80428莊郁珊

建立日期9/4 最後修改日期9/12

9/5

## 食在健康 每日建議攝取熱量

◀ 攝取熱量計算機

依據您的資料建議您每日的熱量為：

- 您的工作量：中度工作
- 您的性別：女
- 您的年齡：13歲
- 您的身高：154cm
- 您的體重：35kg

1400 大卡



參考標準請詳：每日飲食建議量

◀ 重新計算

我想煮泡麵



# 改變的生活關係

少吃甜食



9 26

刀子安全使用

# 10/3 做蒸蛋

記得帶蛋

鍋子認識



# 湯圓

糯米粉

植物油

芝麻湯圓

花生湯圓



# 1/23 感, 身旁的美好Beauty

法國藝術家羅丹說:「這世界不缺美, 缺乏的是發現美的眼睛」

