


五天菜單計劃表格

1. 檢查冰箱、冰櫃、和櫥櫃是否有需要用掉的食物，把這些食物填寫到下列表格中。
2. 考慮家庭最愛食物和必需的主食。查看超市廣告來了解本週您可以在用餐時使用到的特價商品，並添加到菜單計劃表和購物清單上。
3. 查看菜單計劃中食譜的所需材料，並添加到購物清單。
4. 與MyPlate上的每日菜單進行比較。

我現有的食物：					
早餐：					
午餐：					
晚餐/夜宵：					
零食：					
我做的怎麼樣？ 	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 穀物 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 乳製品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 穀物 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 乳製品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 穀物 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 乳製品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 穀物 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 乳製品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 穀物 <input type="checkbox"/> 蛋白質 <input type="checkbox"/> 乳製品