

桃園市政府教育局 函

地址：33001桃園市桃園區縣府路1號14、
15樓

承辦人：康淑惠

電話：03-3322101轉7452

電子信箱：spo007@ms.tyc.edu.tw



受文者：桃園市中壢區中壢國民小學

發文日期：中華民國108年12月5日

發文字號：桃教體字第1080109149號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (1080109149_Attach01.PDF、1080109149_Attach02.DOCX、
1080109149_Attach03.PDF)

主旨：函轉衛生福利部辦理有關均衡飲食衛教宣導摺頁、影片及
口訣歌等電子檔，及「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」活
動訊息，請貴校宣導及周知所屬，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部108年12月3日衛授國字第1080201898號函
辦理。
- 二、為培養民眾建立正確的健康飲食觀念以及落實均衡飲食的
健康生活型態，衛生福利部國民健康署發展「我的餐盤」
圖像及口訣（附件1），讓民眾透過口訣，及利用拳頭、掌
心瞭解每餐六大類食物量，並製作「我的餐盤」均衡飲食
宣導摺頁、影片、口訣歌曲等素材。請貴單位協助傳播及
作為教材之參考，及透過資源平台傳遞相關訊息及宣導標
語（附件2）。
- 三、另衛生福利部國民健康署為推動民眾落實均衡飲食，刻正
辦理「『餐盤好聲音』口訣歌一起唱」的活動，透過拍下
跟著口訣歌一起唱的影片，或發揮創意改編歌曲，上傳到



總務處 108/12/05 15:23



1080008287

有附件

指定活動頁面，就有機會獲得豐富好禮。活動自108年11月13日起至12月31日為止，活動海報及宣導標語詳如附件3，請協助轉知師生及家長踴躍參加，詳情請見活動頁面

<https://singmyplate.learneating.com/#/>

四、有關「我的餐盤」均衡飲食之相關內容請參考衛生福利部國民健康署網站（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1621>），相關宣導單張、手冊及相關素材等電子檔請至該署網站資源下載處下載使用（<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=10406>，影片載點：<https://ppt.cc/f5CTDx>），下載資源列表如下：

- (一)「我的餐盤」均衡飲食摺頁
- (二)「我的餐盤」均衡飲食手冊
- (三)「我的餐盤」均衡飲食海報
- (四)「我的餐盤」均衡飲食餐墊
- (五)「我的餐盤」均衡飲食懶人包
- (六)「我的餐盤」均衡飲食外食菜單
- (七)「我的餐盤」均衡飲食影片
- (八)「我的餐盤」均衡飲食口訣歌

正本：本市各市立學校

副本：

