班級_____ 姓名_____ 減重日誌 第___週

身高體重變化表

日/時										
身高										體重

飲食內容記錄表

日期 時間	菜單	食材名稱	烹調油量			份量							
			無	中	高	奶類	主食	肉蛋魚	豆類	水果	蔬菜	油脂	糖類

日期 時間	菜單	食材名稱	烹調油量			份量							
			無	中	高	奶類	主食	肉蛋魚	豆類	水果	蔬菜	油脂	糖類

少吃多動~忍耐~加油~~讓我們一起努力達成目標