親子炒飯創作評語【上傳雲端】

101 陳 海陸炒飯(4)

使用多元的蛋白質來源，但是缺少了蔬菜，如果把加工品的火腿換成蔬菜營養會更均衡。

101*陳 洋蔥肉絲炒飯(43)

2 種原態蛋白質來源加上 2 種蔬菜的炒飯感覺很均衡，在旁邊配上花菜不但增加了蔬菜量，更把炒飯點綴得更漂亮。很棒。

101 劉 蔬菜蝦仁炒飯(67)

2 種天然蛋白質來源加上多種蔬菜，顏色很美麗，但是素火腿也是 102 加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。

102 林 香腸高麗菜蛋炒飯(35)

有蛋白質有肉，不錯，但是火腿加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。

103 黃 茄汁蝦仁蛋炒飯(2)

簡單的漂亮炒飯，但是缺少了蔬菜，如果多加一些蔬菜(如洋蔥.高麗菜...)營養會更均衡。

103 黃 高麗菜蛋炒飯(13)

簡單的炒飯有蛋白質有蔬菜，如果食再多種一點營養會更豐富。

103 林 紅藜毛豆肉絲蛋炒飯(16)

知道嗎，毛豆跟肉絲.蛋一樣都是優質蛋白質來源，還加上紅藜這種全穀食材，真棒。如果能再多加一些蔬菜(如洋蔥.高麗菜...)營養會更完美。

103*蔡 紅蘿蔔洋蔥肉絲蛋炒飯(27)

2 種天然蛋白質來源加上 2 種蔬菜，顏色美麗炒得也漂亮。

103 林 蔬菜肉絲炒飯(33)

用了肉絲和 3 種蔬菜，營養均衡。

103 王 海陸蔬菜蛋炒飯(39)

使用 3 種原食材蛋白質和 2 種蔬菜，營養均衡。

103 陳 茄汁腿蛋炒飯(46)(重複?)

紅色的茄汁炒飯香味和顏色好誘人，如果把火腿加工品改成肉絲，加一點新鮮番茄和洋蔥會更棒。

103 錢 青椒肉絲蛋炒飯(57) (重複)

發現可以用青椒炒飯，黃配綠好漂亮，非常有創意，有肉有菜。

103 王 玉米高麗菜肉絲蛋炒飯(62)

2 種原食材蛋白質來源和 1 種蔬菜，有注意到營養均衡。使用了全穀雜糧類的玉米，顏色很漂亮。

103 陳 玉筍高麗菜肉絲蛋炒飯(76)(重複)

好棒，小小年紀不但學做飯還自己動手處理食材。玉米成熟以後就會變成澱粉比較多的全穀根莖類，但是還沒成熟食的玉米筍是道道地地的金色蔬菜，整盤黃澄澄的炒飯卻是不同食材的組合。

- 104 柯 蔬菜干貝火腿蛋炒飯(8)(303)
小小兄妹學做飯，太棒了。玉米屬於全穀雜糧類，加上 3 種蛋白質 2 種蔬菜營養滿滿又漂亮。只不過火腿加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 104 葉 高麗菜蘋果肉絲蛋炒飯(22)(重複)
好特別，不但有優質蛋白質和蔬菜，甚至連水果都有了。讚喔。
- 104 陳 香菇紅蘿蔔肉絲蛋炒飯(28) (重複)
炒飯如果多搭配一點蔬菜(例如洋蔥丁)會更健康喔。
- 104 林 茄汁蛋炒飯(30) (重複)
紅色的炒飯很漂亮，如果搭配一點洋蔥和四季豆丁來增加蔬菜量就更營養了。
- 104 蘇 洋蔥蛋炒飯(50) (重複)
天然原食材有蛋白質有蔬菜，如果食材種類多一點(例如高麗菜.香菇等)會更棒。
- 104 莊 洋蔥高麗菜香腸蛋炒飯(65)
2 種蔬菜 2 種蛋白質來源，不錯。但是香腸是加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 104 莊 三色豆蛋炒飯(重複)(69)
炒得很漂亮。玉米粒屬於全穀根莖類，如果把它換成玉米筍就變成蔬菜類了，這樣就可以幫蔬菜加分。
- 104 陳 蔬菜肉絲蛋炒飯(80) (重複?)
多彩美麗又蔬菜多多，兼顧優質蛋白和全穀營養。
- 201 楊 蔬菜烤鴨蛋炒飯(37)
3 種蔬菜 2 種蛋白質來源，不錯。
- 201 蘇 洋蔥蛋炒飯(52)
天然原食材有蛋白質有蔬菜，如果食材種類多一點(例如高麗菜.香菇等)會更棒。
- 201 陳 苦茶油三色炒飯(73)(重複)
苦茶油是很棒的油。但是三色豆除了紅蘿蔔是蔬菜以外，另外二種都屬於主食類，可以換成四季豆和玉米筍這二種同顏色的蔬菜來取代。
- 202 蘇 洋蔥蛋炒飯(53)同 201 蘇(52)
- 202 林 肉絲蛋炒飯(74)
有蛋白質了，不妨再加些蔬菜營養更均衡。
- 203 王 蔬菜香腸蛋炒胚芽飯(20)
哇，4 種蔬菜又使用全穀雜糧類的胚芽米來做蛋炒飯，維生素纖維質都照顧到了，非常棒。只是香腸屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 204 王 蔬菜火腿蛋炒飯(12)
玉米是全穀雜糧類，雞蛋.豆皮.火腿都是蛋白質來源，只是香腸屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃。另外，懂得加 2 種蔬菜很不錯喔。

- 204 李 蔬菜蛋炒飯(34)
加 3 種蔬菜做成的蛋炒飯，有蛋白質有蔬菜，讚。
- 204*蘇 蔬菜鳳梨蝦炒飯(55)
2 種蔬菜 1 種原型蛋白質來源，更難得加入水果類的鳳梨做成的炒飯，看起來就很清爽。煮過的鳳梨入菜帶點清香又不咬嘴吧？
- 205 廖 魚鬆蛋炒飯(19)
雖然沒寫到蔬菜食材，看起來有蔬菜呢。
- 205 方 高麗菜蛋炒飯(59)
天然原食材有蛋白質有蔬菜，如果食材種類多一點(例如洋蔥.香菇等)一定會更棒。
- 205 曾 海陸炒飯(75)
好澎湃的蛋白質食物，如果再加蔬菜會更均衡。此外火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 206 謝 蔬菜蝦仁肉絲炒飯(77)
3 種蔬菜與 2 種天然蛋白質原食材，兼具美感與營養。
- 206 吳 蔬菜蛋炒飯(78)
有 2 種蔬菜有蛋白質，不錯。
- 301 張 香菇青菜蛋炒飯(61)
練習煮飯，很好。
- 301**林 紅綠蝦仁蛋炒飯(81)
不但食材天然營養均衡，還非常美麗，讚。
- 303 柯 蔬菜干貝火腿蛋炒飯(8)(同 104)
小小兄妹學做飯，太棒了。玉米屬於全穀雜糧類，加上 3 種蛋白質 2 種蔬菜營養滿滿又漂亮。只不過火腿加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 303**蘇 和風蛋炒飯(5)
2 種蔬菜 2 種天然蛋白質來源(毛豆也是很讚的蛋白質來源)，均衡美麗。可貴的是這 2 種蛋白質來源非常健康。
- 303 曾 番茄洋蔥蝦仁蛋炒飯(42)
2 種抗氧化力高的蔬菜 2 種天然蛋白質來源，很好。
- 303*杜 蔬菜蛋炒飯(7)
紅白紫綠 4 色蔬菜做成的蛋炒飯，蔬菜多多，讚。自己準備食材也很棒。
- 303 陳 什錦炒飯(15)
2 種蔬菜 2 種蛋白質食材外加 1 種奶類，很均衡。但是火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 303 洪 火腿蛋炒飯(26)
有菜有蛋白質，不錯。但是火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 304 陳什錦蔬菜牛肉蛋炒飯(11)

綜合冷凍蔬菜中玉米和馬鈴薯是全穀雜糧類，只有紅蘿蔔是蔬菜類，加上高麗菜就有 2 種蔬菜了。雞蛋.牛肉是蛋白質，營養多多。

304 施 紅蘿蔔蛋炒飯(25)

有蛋白質有蔬菜，很好。

304 陳 鮭魚蛋炒飯(41)

看起來好香，如果加一些蔬菜營養會更均衡。

402 黃 臘腸蛋炒飯(21)

有菜有蛋白質，不錯。但是臘腸屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

402 張 高麗菜火腿蛋炒飯(32)

有蛋白質有蔬菜，很好。但是火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

402 蕭 茄汁干貝蛋炒飯(36)

好高級好漂亮的炒飯，如果能加一些蔬菜營養會更均衡。

402 王 高麗菜肉絲蛋炒飯(63)

玉米粒是全穀雜糧類.加上高麗菜和優質蛋白質的肉絲.雞蛋，很好。

403 羅 什錦蛋炒飯(49)

有菜有蛋白質，不錯。但是火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

403 李 蛋炒飯(54)

簡單的蛋炒飯，如果能加一點蔬菜(例如洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔)營養會更均衡。

403 莊 高麗菜香腸蛋炒飯(64)

有菜有蛋白質，不錯。但是香腸是屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

404 葉 蛋炒飯(66)

簡單的蛋炒飯，如果能加一點蔬菜(例如洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔)營養會更均衡。

404 郭 茄汁魚鬆蛋炒飯(71)

蛋跟魚鬆都是蛋白質來源，如果能加一點蔬菜(例如洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔.番茄)營養會更均衡。魚鬆如果用日式鹹魚或鮭魚也不錯。

501 莊 三色豆蛋炒飯(70)

青豆.玉米跟飯一樣是全穀雜糧類，但是蛋白質來源，只有紅蘿蔔是蔬菜，如果蔬菜多一點會更棒。

502 陳 茄汁高麗菜火腿蛋炒飯(47)

蔥，玉米(全穀雜糧)，火腿.蛋(蛋白質來源)加上高麗菜和番茄醬，如果再加些新鮮番茄也不錯。此外火腿屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

502 潘 茄汁炒飯(48)

簡單的炒飯，加些蛋白質的蛋.肉絲，再加上蔬菜的新鮮番茄營養會更棒。

503 謝玉筍培根蛋炒飯(42)

雖然玉米屬於全穀雜糧類，但是玉米筍是蔬菜類。有菜有蛋白質很好，但是培根是屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

504 陳 培根高麗菜蛋炒飯(9)

米、蔥、蛋、培根、高麗菜、紅蘿蔔、油

504 張 高麗菜火腿蛋炒飯(24)

有蔬菜有蛋白質的漂亮炒飯。不過火腿是屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

504*王 高麗菜蝦仁肉絲蛋炒飯(38)

2 種蔬菜(高麗菜.洋蔥).3 種原型蛋白質來源(蛋.肉.蝦)，營養均衡。

505 陳 三色肉絲蛋炒飯(10)

拿鏟子的樣子很厲害喔。高麗菜和紅蘿蔔 2 種蔬菜(玉米.青豆仁跟米飯一樣是屬於全穀雜糧類)，加上 2 種原型蛋白質(肉.蛋)，營養均衡。

505**周 什錦鮭魚蛋炒糙米飯(14)

有糙米飯.紫米.小米.玉米等全穀雜糧，有鮭魚和蛋這 2 種優質蛋白質來源，讚。蔬菜除了洋蔥以外高麗菜和紅蘿蔔也是可以選擇的食材喔。

505 蔡 洋蔥肉絲蛋炒飯(18)

有蔬菜有蛋白質來源，不錯。

505 林 高麗菜蝦仁肉絲蛋炒飯(23)

有蔬菜有蛋白質來源，不錯。

505 陳 高麗菜丸子蛋炒飯(29)

有蔬菜有蛋白質來源，不錯。不過丸子屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

505 陳 高麗菜洋蔥蝦仁炒飯(31)

有菜有蛋白質，不錯。

505 林 高麗菜蛋炒飯(40)

簡單炒飯蔬菜看起來不少，也有蛋白質來源，不錯。食材種類可以再多元一點會更均衡。

505 陳 火腿蛋炒飯(44)

自己做簡單炒飯，很棒。下次可以加一些蔬菜(洋蔥.高麗菜)營養會更均衡。火腿是加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

505 王 蝦仁蛋炒飯(45)

原食材的簡單炒飯，下次可以加一些蔬菜(洋蔥.高麗菜)營養會更均衡。

505 成 洋蔥三色豆蛋炒飯(51)

三色豆除了紅蘿蔔是蔬菜以外，另外二種都屬於主食類，所以加了洋蔥就可以增加蔬菜攝取量了。

505 陳 高麗菜香腸蛋炒飯(56)

有蔬菜有蛋白質來源，不錯。不過香腸屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

505 謝 蛋炒飯(58)

簡單蛋炒飯，下次可以加一些蔬菜(洋蔥.高麗菜)營養會更均衡。

505 張 青菜香菇蛋炒飯(60)

有蔬菜有蛋白質來源的簡單炒飯，不錯喔。

505 楊 紅蘿蔔香腸蛋炒飯(68)

有蔬菜有蛋白質來源，不錯。不過香腸屬於加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

505 張 肉絲蛋炒飯(72)

簡單蛋炒飯，下次可以加一些蔬菜(洋蔥.高麗菜)營養會更均衡。

505*陳 羊肉蛋炒飯(79)

食材有量化，真專業。加一些蔬菜(芥藍.洋蔥.高麗菜等)一起炒營養會更均衡，不過圍邊的盤飾用的是可以吃的青菜，很棒。

505 莊 蝦仁蛋炒飯(83)

原食材的蛋炒飯，下次可以加一些蔬菜(洋蔥.高麗菜)營養會更均衡。

604*蘇 蔬菜蝦仁肉絲蛋炒飯(82)

2 種蔬菜和 3 種原食材蛋白質來源，很棒。

【紙本】

101 廖 蛋炒飯

好棒，小小年紀學做飯。除了蛋和肉的蛋白質、玉米是全穀類以外，還可以加四季豆丁和洋蔥等蔬菜喔。

101 陳 海陸蛋炒飯

很豐富的蛋白質來源加上高麗菜，很棒。蔬菜的選擇還有洋蔥.四季豆丁等。

101 黃 * 番茄燒肉蛋炒飯

好美的顏色，蔬菜和蛋白質都有了。

101 李 洋蔥火腿蛋炒飯

蔬菜和蛋白質都有了。但是火腿加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。

101 徐 XO 醬蛋炒飯

海味十足，除了洋蔥以外蔬菜也可以加四季豆丁喔。

102 洪 蛋炒飯

好棒，小小年紀學做飯。如果紅蘿蔔多加一點會更美麗喔。

102 林 海陸蛋炒飯

很豐富的蛋白質來源，除了洋蔥以外再多一點蔬菜會更營養。

102 鄭 * 蝦仁蛋炒飯

炒得粒粒分明感覺很好吃，如果加一些洋蔥會更香，再加一些蔬菜會更營養。

102 李 海陸炒飯

豐富的蛋白質來源，如果加一些洋蔥會更香，再加一些蔬菜會更營養。

102 莊 蝦仁蛋炒飯

除了蛋和蝦仁的豆魚蛋肉類、玉米的全穀類以外，還可以加四季豆丁和洋蔥等蔬菜喔。

102 蔡 雙色肉絲炒飯

除了肉絲的豆魚蛋肉類、玉米的全穀類以外，還可以加四季豆丁和洋蔥等蔬菜喔。

102 潘 水果造型蛋炒飯

好特別的把水果和香腸加以擺盤。用毛豆來炒飯是很聰明的補蛋白質方法。只是香腸加工品偶而吃就好，不要太常吃喔。

102 葉 肉絲蛋炒飯

有了肉絲和蛋提供蛋白質來源以外，多加一點洋蔥等蔬菜會更營養。

102 李 微笑蛋炒飯

用茄醬做造型很可愛，多加一點洋蔥等蔬菜會更營養。

103 陳 蔬菜茄汁炒飯(重複?)

紅色的茄汁炒飯香味和顏色好誘人，如果把火腿加工品改成肉絲，加一點新鮮番茄和洋蔥會更棒。

103 王 高麗菜蝦仁蛋炒飯

有肉絲蝦仁和蛋提供的蛋白質，加上蔬菜類的洋蔥和高麗菜，感覺很不錯。

103 黃 海陸茄汁炒飯

豐富蛋白質的紅色的茄汁炒飯感覺很好吃，如果能加一點新鮮番茄、洋蔥和高麗菜之類的蔬菜營養會更好。

103 黃 蝦仁雙色蛋炒飯

炒得粒粒分明的雙色炒飯好誘人，如果能加一點新鮮番茄、洋蔥和高麗菜之類的蔬菜營養會更好。

103 陳 *玉米筍蛋炒飯(重複)

好棒，小小年紀不但學做飯還自己動手處理食材。玉米成熟以後就會變成澱粉比較多的全穀根莖類，但是還沒成熟食的玉米筍是道道地地的金色蔬菜，整盤黃澄澄的炒飯卻是不同食材的組合。

103 洪 鮭魚蛋炒飯

跳脫一般用肉絲改用鮭魚，幫 EPA.DHA 加量，很棒，如果多搭配一點蔬菜類的洋蔥會更香更營養。

103 李 鮭魚蛋炒飯

幫 EPA.DHA 加量，很棒，如果多搭配一點蔬菜類的洋蔥或高麗菜會更香更營養。

103 錢 青椒蛋炒飯

發現可以用青椒炒飯，非常有創意，有肉有菜。

104 黃 青菜蛋炒飯

有蛋白質也有蔬菜，不錯。

104 莊 三色豆蛋炒飯(重複)

炒得很漂亮。玉米粒屬於全穀根莖類，如果把它換成玉米筍就變成蔬菜類了，這樣就可以幫蔬菜加分。

104 林 茄汁蛋炒飯(重複)

紅色的炒飯很漂亮，如果搭配一點洋蔥和四季豆丁來增加蔬菜量就更營養了。

104 陳 香菇豬油肉絲蛋炒飯(重複)

炒飯如果多搭配一點蔬菜(例如洋蔥丁)會更健康喔。

104 彭 *蝦仁蛋炒飯

有蛋白質也有蔬菜，而且用的是全穀食材(糙米飯)營養更豐富，很棒。

104 施 *鮭魚玉米蛋炒飯

使用魚油(EPA.DHA)含量高的鮭魚很棒，如果多搭配一點蔬菜類的洋蔥會更香更營養。

104 鄭 番茄火腿蛋炒飯

番茄是蔬菜類，炒飯應該很漂亮吧。但是火腿偶而吃就好，不要太常吃喔。

104 陳 熱狗茄汁蛋炒飯

紅色的炒飯很漂亮，如果搭配一點洋蔥和四季豆丁來增加蔬菜量就更營養了。熱狗偶而吃就好，不要太常吃喔。

104 陳 蝦仁蛋炒飯

優質蛋白質很好，如果能加洋蔥等蔬菜就更營養了。

104 曾 香腸蛋炒飯

加了高麗菜很棒，但是香腸偶而吃就好，不要太常吃喔。

104 楊 *茄汁蔬菜花椰米炒飯

哇，蔬菜多多的美麗紅色炒飯，是素食的嗎？加些毛豆或豆干小丁也不錯喔。

104 葉 *肉絲蘋果蛋炒飯(重複)

好特別，不但有優質蛋白質和蔬菜，甚至連水果都有了。讚喔。

- 104 蘇 洋蔥蛋炒飯(重複)
洋蔥多多的蒜香蛋炒飯。
- 104 沈 培根蛋炒飯
自己備餐，好棒。下次可以多加一點洋蔥丁不但更香也會更營養。但是培根偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 104 吳 肉末洋蔥蛋炒飯
有蛋白質有蔬菜，很棒。
- 104 陳 *蔬菜蛋炒飯
多彩美麗又蔬菜多多，兼顧優質蛋白和全穀營養。
- 104 張 蔬菜蝦仁蛋炒飯
簡單的炒飯含有優質的蛋白質和蔬菜，很不錯。
- 104 陳 香腸蔬菜蛋炒飯
有蛋白質有蔬菜不錯。但是香腸偶而吃就好，不要太常吃喔。
- 104 張 三色蝦仁炒飯
不錯。紅蘿蔔是蔬菜，玉米是全穀根莖類，但是豆子呢如果是青豆仁就是全穀根莖類，如果是毛豆仁就是優質的豆魚蛋肉類喔。
- 104 郭 醬油蛋炒飯
傳統美味又簡單。下次不妨加一些洋蔥丁和高麗菜絲，有了蔬菜更健康。
- 104 陳 蝦仁高麗菜蛋炒飯
很不錯，有蛋白質有蔬菜。不妨再加些洋蔥更香而且蔬菜更多。
- 104 趙 肉絲蔬菜蛋炒飯
很不錯，有蛋白質有蔬菜。不妨再加些洋蔥更香而且蔬菜更多。
- 105 蔡 三色火腿炒蛋
火腿香腸雖然提供蛋白質，但由於他們是加工品，偶而吃就好，不要吃太多或是太常吃喔。
- 105 林 **香菇鮭魚蛋炒飯
鮭魚幫我們補充 EPA.DHA，很棒，原本擔心缺少蔬菜，但是看到除了炒飯以外，媽媽還準備五彩鮮蔬來配餐，就覺得相當棒。
- 105 林 *高麗菜肉絲蛋炒飯
有菜有飯，粒粒分明的炒飯看起來很可口。高麗菜可以多一點，不要只用少許喔。
- 201 陳 苦茶油三色炒飯
苦茶油是很棒的油。但是三色豆除了紅蘿蔔是蔬菜以，外另外二種都屬於主食類，可以換成四季豆和玉米筍這二種同顏色的蔬菜來取代。
- 202 李 茄汁蛋炒飯
紅色的茄汁炒飯如果能加一點新鮮番茄、洋蔥和高麗菜之類的蔬菜營養會更好。

202 楊 香腸蛋炒飯

有了蛋和香腸的蛋白質，我們還需要多一點的蔬菜，這時候加點高麗菜也不錯。至於香腸因為是加工品，偶而吃就好，不要太常吃喔。

202 芷 *麻油蛋炒飯

麻油是好油，又香，真的適合拿來炒飯。這裡除了有雞蛋和低脂的雞胸肉提供優質蛋白質以外，還把花椰菜(花椰米?)給炒進去了，相信非常好吃。

202 李 *蔬菜金沙炒飯

在金黃色點綴白色的金沙(鹹蛋黃)蛋炒飯中，加入了綠色小黃瓜丁，看起來就更可口了。如果要避免大白菜容易出水的問題，高麗菜也是不錯的選擇喔。

202 林 茄汁蛋炒飯

好吃的茄汁炒飯中，不妨加洋蔥炒，並令加一些高麗菜，有了蔬菜更健康。

204 張 *高麗菜蝦仁炒飯

自己動手做很厲害，有蛋白質也有蔬菜。

304 蔡 香腸洋蔥炒飯

自己動手做很厲害，有蛋白質也有蔬菜。但是香腸偶而吃就好，不要太常吃喔。

204 葉 麻油蛋炒飯

麻油是不錯的油。如果能加一些蔬菜會更棒。

204 王 香腸三色豆炒飯

三色豆有一半是主食類喔，如果能再加一些蔬菜或是用四季豆丁會更棒。

204 鈺 蔬菜蛋炒飯

有蛋白質也有蔬菜，不錯喔。

204 柯 牛肉炒飯

有蛋白質也有蔬菜，不錯喔。

204 施 高麗菜黃金炒飯

有蛋白質也有蔬菜，蔬菜加量會更好。

204 劉 蛋肉炒飯

大手牽小手學炒飯，不錯。如果可以加一些蔬菜會更好。

204 黃 紅蘿蔔蛋白炒飯

有蛋白質也有蔬菜，蔬菜加量會更好。

204 蘇 青菜肉絲炒飯

有蛋白質也有蔬菜，配綠色青菜顏色很美。

204 林 什錦蛋炒飯

有蛋白質也有蔬菜，顏色也很美。

204 楊 奶油洋蔥牛肉炒飯

有蛋白質也有蔬菜，不錯。

206 謝 蔬菜蛋炒飯

有蛋白質也有蔬菜，不錯。

206 吳 蛋炒飯

顏色很美，如果加蔬菜會更營養。

206 吳 玉米蛋炒飯

玉米粒屬於全穀根莖類，如果把它換成玉米筍就變成蔬菜類了，這樣就可以幫蔬菜加分。

206 錢 蛋炒飯

玉米粒屬於全穀根莖類，如果把它換成玉米筍就變成蔬菜類了，這樣就可以幫蔬菜加分。

206 陳 星星香腸蛋炒飯

胡蘿蔔星星很可愛，但是香腸偶而吃就好，不要太常吃喔。

503 姚 *什錦炒飯

除了炒飯顏色形狀搭配很美以外，還搭配青花菜來增加蔬菜攝取量，很棒。