



此欄榮獲世界報協
2014 年輕讀者獎

早餐吃什麼

圖擊隊
上周回答

好讀五問：

1. 每周你會吃幾次早餐？在哪吃？

●林佑承（台中立人國中706）

A.我每周會吃7次早餐，奶奶每天都會幫我準備。

●洪巧洵（台北三民國中704）

A.我每天吃早餐，周一到周五通常在上學路上吃，周末通常下樓買蛋餅，在家裡吃。

●鄭御心（台北內湖國中802）

A.吃6次早餐，星期天睡到中午不吃早餐，通常在家吃，來不及就在學校吃。

●杜承玲（台北明湖國中709）

A.7次，還沒有在外面吃的經驗，通常都在家裡吃。

●周子原（台北東湖國中904）

A.7次，有時在家自己做來吃，有時到早餐店或市場小吃攤吃。

●陳怡彤（桃園大有國中801）

A.我每周會吃6-7次早餐，平日在學校吃，週末在家吃比較多，因為懶得出門。

2. 你較喜歡吃中式或西式早餐？最愛的品項是？

●王坤寧（台北金華國中808）

A.中式早餐的粥加肉鬆很好吃。

●吳承霖（台北雙園國中801）

A.我較喜歡吃西式，最愛吃炸物，如：薯條、雞塊等。

●王品謙（台北懷生國中803）

A.我較喜歡中式的早餐，尤其是一個饅頭加溫豆漿。

●楊期元（台北麗山國中904）

A.中式都吃粥，好吃但要煮很久，西式都吃麵包，雖然很乾，但都很不錯。

●曾郁淇（台南西港國中101）

A.我喜歡吃西式，像是蛋糕或馬卡龍之類的東西，我都很愛吃。

●吳沂恩（桃園新興桃園中小學802）

A.中式早餐。最愛吃玉米蛋餅配豆漿。

3. 文中雖推薦米食，但你早餐實際食用米類



以米為基礎的早餐可提升青少年的學習力、學業表現及身心健康。（圖／取自網路）

●陳詹諺（苗栗大同高中國中部202）

A.大約一半一半，有時米類的食品吃膩了就換麵粉類，麵粉類吃膩了就換米類，以這樣的方式輪替。

●蘇心茹（花蓮萬榮國中801）

A.我早餐幾乎不吃米食，大部分都吃麵粉類，比例大概是1：8，而且米食比較貴。

●陳品華（花蓮豐濱國中801）

A.幾乎全麵粉類，只有假日偶爾吃蘿蔔糕。

●鄭璋（苗栗大西國中702）

A.90%米類、10%麵粉類，因為我的父母通常都以米食為主。

●林品任（新北三峽國中703）

A.1:1，我都會交替著吃，才不會吃膩。通常是一天吃飯糰，一天吃蛋餅。

4. 對你來說，早餐是一個怎樣的的存在？

●吳羽潔（苗栗西湖國中102）

A.讓我們在上課的時候不會肚子餓，可以專心聽講，所以早餐對我來說是一個很好的存在。

●李冠毅（苗栗建國國中807）

●徐苡瑄（苗栗國中902）

A.早餐是關乎我早上的能量，如果我沒有吃早餐，我可能一個早上都會沒精神。

●呂奕連（苗栗維真國中704）

A.吃早餐是令人期待的事，如果早點起床，選擇就比較多，不用吃三明治或包子。

●黃唯恩（桃園仁和國中716）

A.早餐對我來說其實沒有到很重要，但是如果沒吃早餐的話，精神會不好。

●吳其恩（新北大觀國中704）

A.早餐不僅讓我們有精神專心上課，還能為身體提供營養。不吃早餐可能血糖變低、胃酸過度分泌，對生活帶來不良影響。

5. 看了文中一堆專家意見後，你未來的早餐選擇會改變嗎？理由是？

●高楷鈞（新北石碇高中國中部301）

A.不會。因為每天都要想今天要吃什麼。

●賴昕妤（新北尖山國中706）

A.可能機率不大，但我都會吃水煮蛋，因為我沒那麼多時間去準備早餐。

●蔡函妤（新北江翠國中809）

A.會改，但應該還是以麵粉類為多數，因為以米為主的早餐比較沒有人賣。

●嚴婁瑀（新北錦和高中國中部716）

A.不會，因為我早餐沒有吃很多，所以我覺得吃自己喜歡的就好了。

●韓湘妍（新竹自強國中707）

A.曾看過專家說太常吃麵包類易得癌，而且現在吃的早餐不太營養，會試著改變成米食、蔬菜等食物，希望身體越來越健康。

●陳珉豪（彰化福興國中807）

A.不會，主要看我爸有沒有時間，有空就會煮粥，沒空就會當天早上出去買。

●楊如婕（彰化彰安國中811）

A.不會，因為我通常都吃便宜又簡單的早餐，而且我很挑食，選擇比較少。

影音圖擊隊投稿

好多老師詢問「如何投稿影音」

