



健康媽媽, 健康寶寶

購物清單

蔬菜

- ☐ 白菜
- ☐ 西蘭花
- ☐ 菠菜
- ☐ 胡蘿蔔
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

水果

- ☐ 蘋果
- ☐ 橙
- ☐ 香蕉
- ☐ 葡萄
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

穀類

- ☐ 即食五穀片
- ☐ 燕麥片
- ☐ 糙米
- ☐ 全麥麵包
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

肉/家禽

- ☐ 雞
- ☐ 豬肉
- ☐ 魚
- ☐ 豆腐
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

乳製品

- ☐ 脫脂奶
- ☐ 豆奶
- ☐ 低脂奶
- ☐ 乳酪(芝士)
- ☐ 酸奶
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

調味品/其他

- ☐ 姜
- ☐ 大蒜
- ☐ 葱
- ☐ 油
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____





健康媽媽, 健康寶寶

Shopping List

Vegetables

- ☐ Bok Choy
- ☐ Broccoli
- ☐ Spinach
- ☐ Carrots
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Fruits

- ☐ Apple
- ☐ Orange
- ☐ Banana
- ☐ Grapes
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Grains

- ☐ Cereal
- ☐ Oatmeal
- ☐ Brown Rice
- ☐ Whole Wheat Bread
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Meat/Poultry

- ☐ Chicken
- ☐ Pork
- ☐ Fish
- ☐ Tofu
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Dairy

- ☐ Fat Free Milk
- ☐ Soymilk
- ☐ Low Fat Milk
- ☐ Cheese
- ☐ Yogurt
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Condiments/Others

- ☐ Ginger
- ☐ Garlic
- ☐ Green Onion
- ☐ Oil
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

