食客記趣逐字稿

開場介紹

各位同學們，大家好！我是詹子萱、我是沈芊筠、我是蕭楷蓉、我是顏堉倫，我們今天要跟大家分享麥當勞如何吃得健康，要在麥當勞吃得健康，首先需要了解菜單中的選擇。儘管麥當勞以快餐聞名，但他們也提供一些較健康的選擇。以下是一些如何在麥當勞吃得健康的方法：

選擇的原則

首先，選擇較低熱量的選項。避免過多的油炸食品和高熱量的選擇，如雞塊和薯條。選擇沙拉、水果或者溫和烹飪的雞肉或魚類。其次，選擇較小的份量。較小的漢堡、小份量的薯條或者兒童餐，限制攝入的熱量和脂肪。第三，多加蔬菜。在漢堡或者沙拉中添加額外的蔬菜，可以增加飽足感，提供更多的營養素。第四，注意飲料的選擇。避免過多的糖分飲料，如汽水或果汁。選擇水、無糖茶或者無糖咖啡作為選擇。第五，注意添加的醬料和調味料。避免添加過多的油脂或者鹽分的醬料，如千島醬或者番茄醬。可以要求少量或者不加醬料，或者較輕的選項，如和風醬。最後，要注意食物的攝取量。即使選擇了較健康的選項，過量食用也會增加熱量和脂肪攝入。

麥當勞冷知識

-麥當勞一開始是賣熱狗的

-大麥克原本有其他名字

-得來速點餐有限時

-全世界最大的連鎖店不是麥當勞

-麥香魚的麵包是用蒸的

-全台灣第一間麥當勞創下世界紀錄

-全世界麥當勞的櫃台高度一樣

結尾

總的來說，要在麥當勞吃得健康，關鍵是選擇較健康的食物選項，限制攝入量，並注意添加的醬料和調味料。與此同時，也可以通過選擇較小的份量和多加蔬菜來幫助控制攝入的熱量和脂肪。