

## 五天菜单计划表格

1. 检查冰箱、冰柜、和橱柜是否有需要用掉的食物，把这些食物填写到下列表格中。
2. 考虑家庭最爱的食物和必需的主食。查看超市广告来了解本周您可以在用餐时使用到的特价商品，并添加到菜单计划表和购物清单上。
3. 查看菜单计划中食谱的所需材料，并添加到购物清单。
4. 与MyPlate上的每日菜单进行比较。

<b>我现有的食物：</b>					
<b>早餐：</b>					
<b>午餐：</b>					
<b>晚餐/夜宵：</b>					
<b>零食：</b>					
<b>我做得怎么样？</b> 	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 谷物 <input type="checkbox"/> 蛋白质 <input type="checkbox"/> 乳制品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 谷物 <input type="checkbox"/> 蛋白质 <input type="checkbox"/> 乳制品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 谷物 <input type="checkbox"/> 蛋白质 <input type="checkbox"/> 乳制品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 谷物 <input type="checkbox"/> 蛋白质 <input type="checkbox"/> 乳制品	<input type="checkbox"/> 水果 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 谷物 <input type="checkbox"/> 蛋白质 <input type="checkbox"/> 乳制品