

品名	規格	単位	数量	重量	熱量
水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
	6.2	2.5	2.4	2.7	803
	6.4	2.5	2.4	2.5	808
	6.3	2.6	2.5	2.6	816
	6.4	2.5	2.4	2.4	804
水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
	6.3	2.5	2.5	2.6	808
	6.2	2.5	2.3	2.7	801
	6.4	2.5	2.5	2.3	802
	6.3	2.5	2.6	2.5	806
水果	6.4	2.6	2.6	2.7	830
	6.3	2.6	2.4	2.5	809
	6.3	2.5	2.6	2.6	811
	6.5	2.4	2.4	2.4	803
	6.5	2.6	2.4	2.4	818
水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
	6.4	2.6	2.4	2.5	816
	6.3	2.5	2.6	2.5	806
	補助豆漿				
	6.4	2.6	2.5	2.5	818
	6.3	2.5	2.6	2.6	811

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆