



石牌國小

營養師：洪雅頌(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、湯家鍔(營養字第012842號)

◆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是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆

◆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◆