



傳真電話：(02)2999-8811



營養師：洪雅琇(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651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為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔