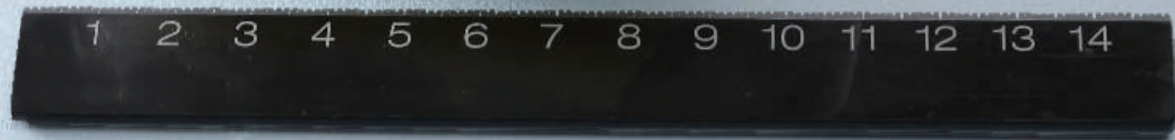


花椰菜

類別：蔬菜類

1份量：1標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

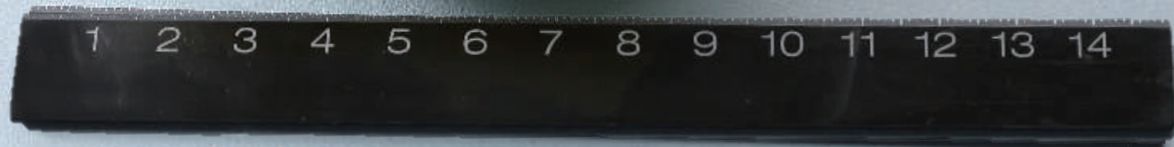


四季豆

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

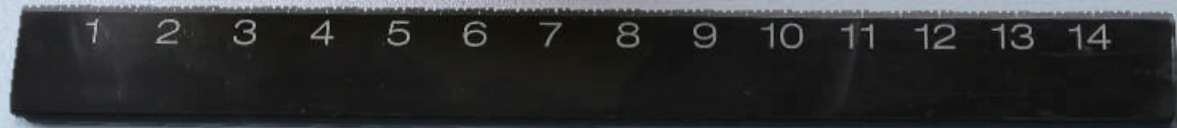


青椒

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

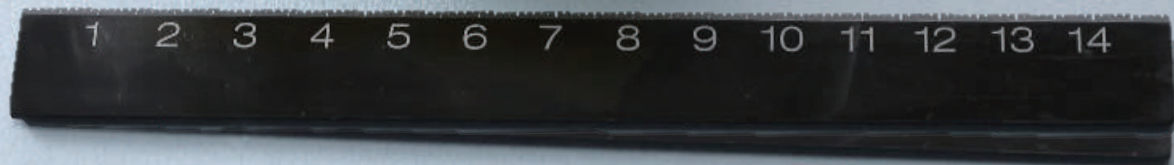


紅蘿蔔

類別：蔬菜類

1份量： ½ 標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

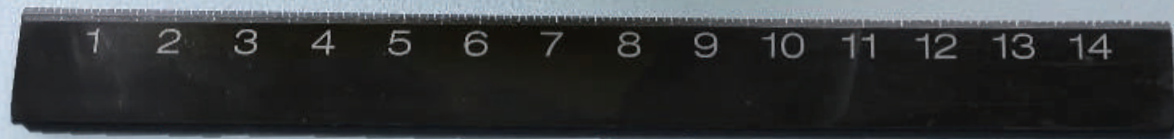


小黃瓜

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

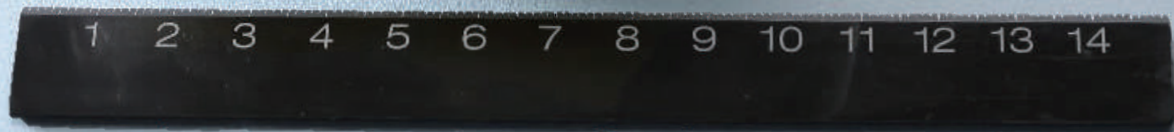


青江菜

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

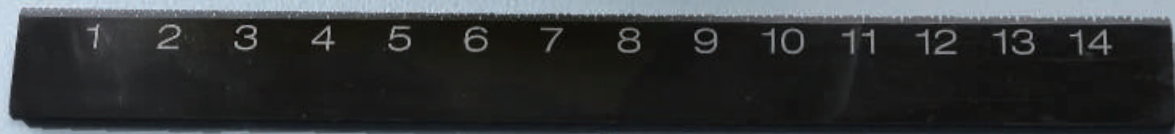


蘆筍

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

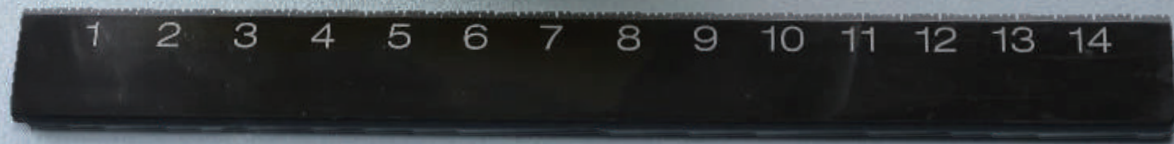


菠菜

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

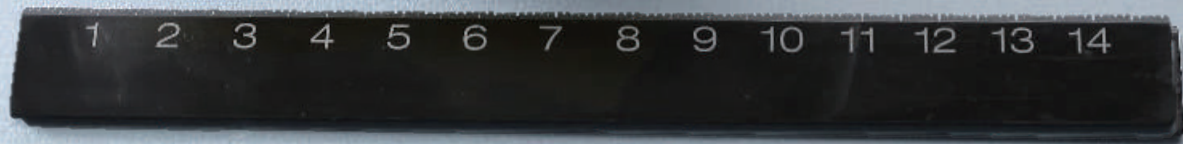


高麗菜

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

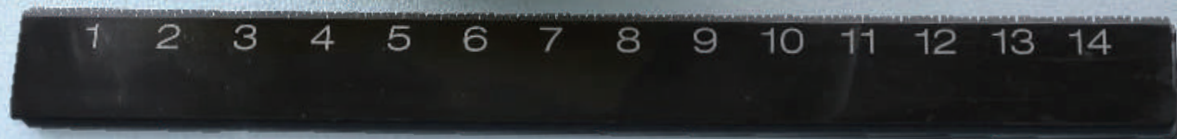


茄子

類別：蔬菜類

1份量：7分滿標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

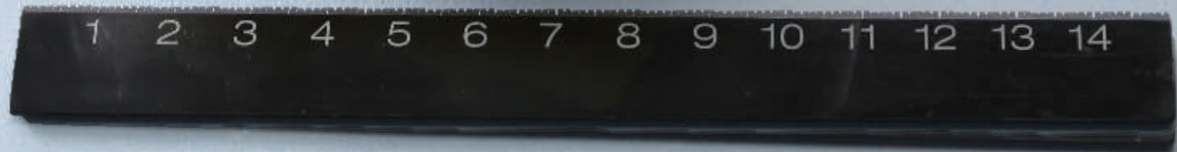


苦瓜

類別：蔬菜類

1份量：1/2標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

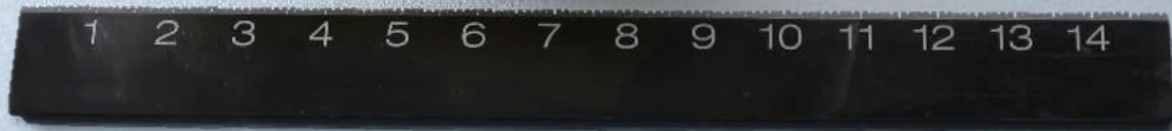


香菇

類別：蔬菜類

1份量：1/2標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

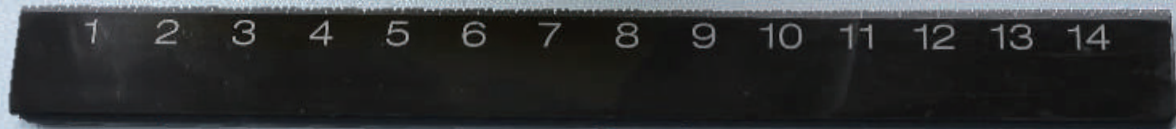


洋葱

類別：蔬菜類

1份量：1/2標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

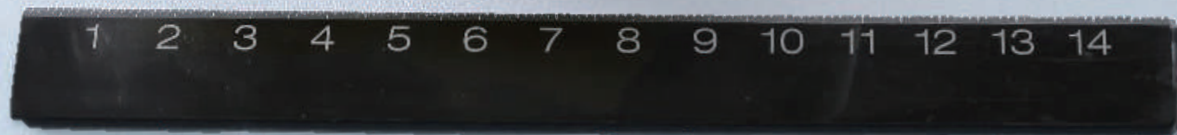


玉米筍

類別：蔬菜類

1份量：1/2標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)

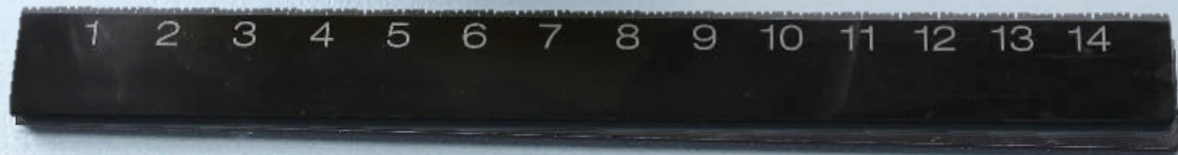


大番茄

類別：蔬菜類

1份量：1/2標準碗(熟)

可食重量(g)：100(生)



海帶

類別：蔬菜類

1份量：7分滿(絲狀)

或1標準碗(結狀)(熟)

可食重量(g)：100(生)