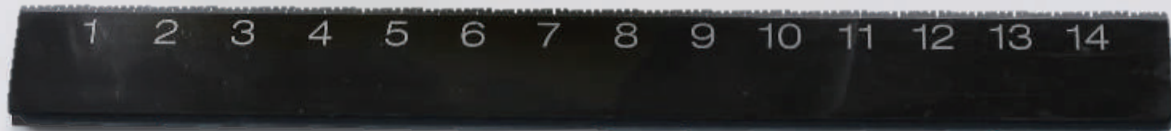


鮭魚&其他一般魚片

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ 掌心(熟)

可食重量(g)：35(生) / 30(熟)

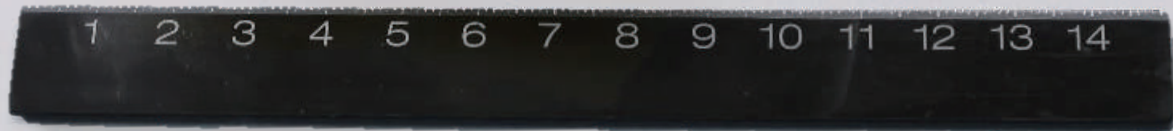


秋刀魚

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1/3 條(熟)

可食重量(g)：35(生)

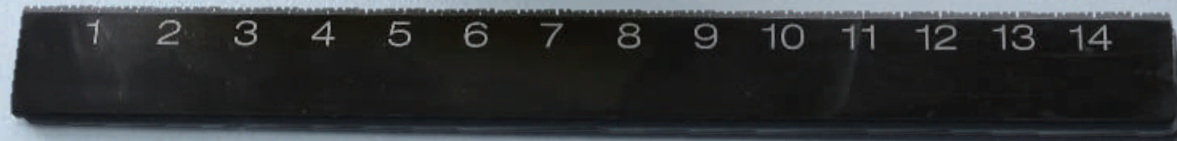


蝦子

類別：豆魚蛋肉類

1份量：5-6隻(熟)

可食重量(g)：50(生 / 熟)



花枝

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗 (熟)

可食重量(g)：60(生)

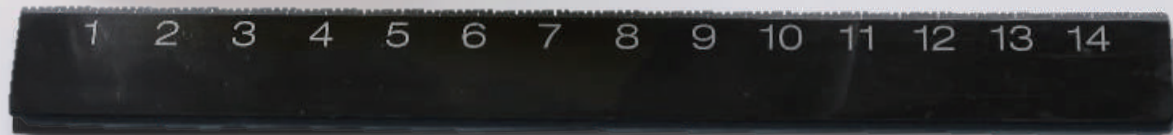


蛤蜊

類別：豆魚蛋肉類

1份量：帶殼2碗

可食重量(g)：65(生) / 35(熟)

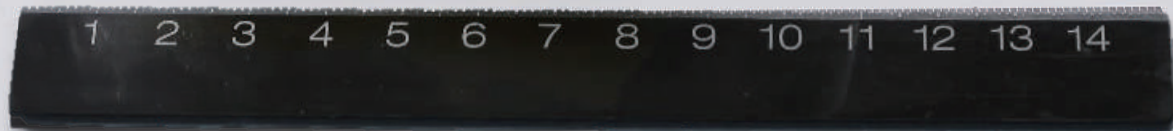


雞胸肉

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ 掌心(熟)

可食重量(g)：35(生); 30(熟)

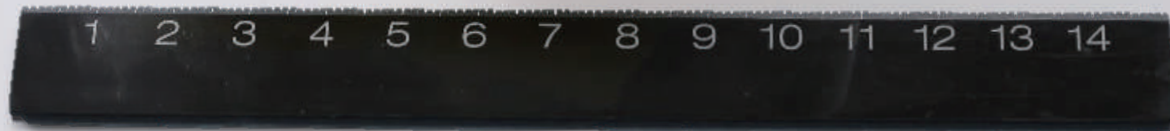
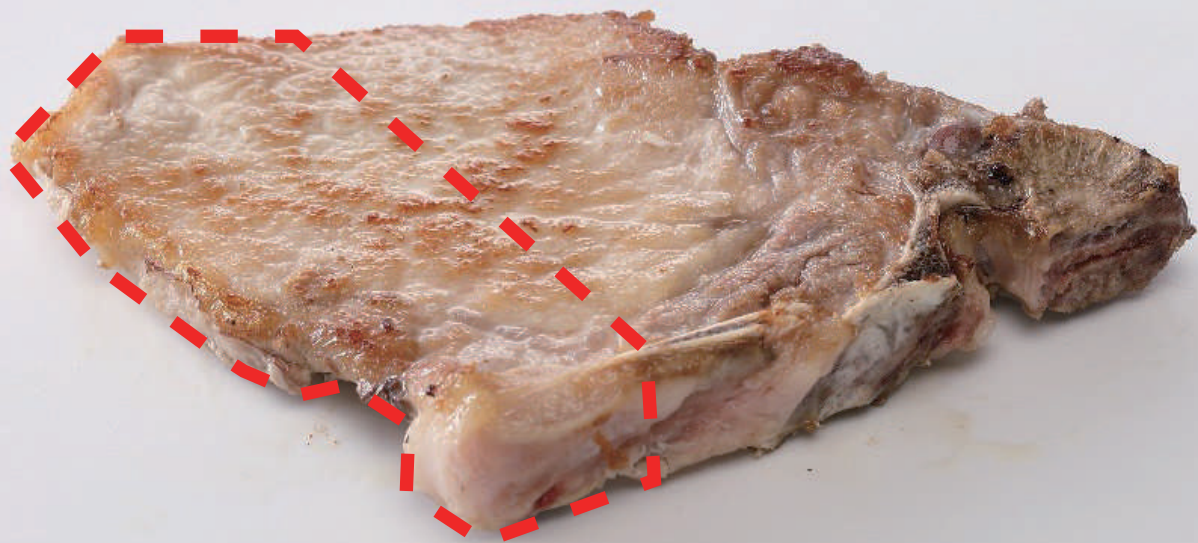


豬里肌肉

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ 掌心(熟)

可食重量(g)：35(生); 30(熟)

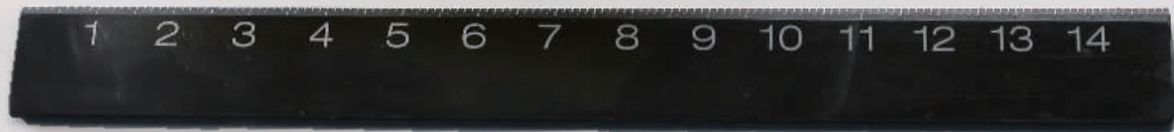


豬排

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ 掌心(熟)

可食重量(g)：35(生); 30(熟)

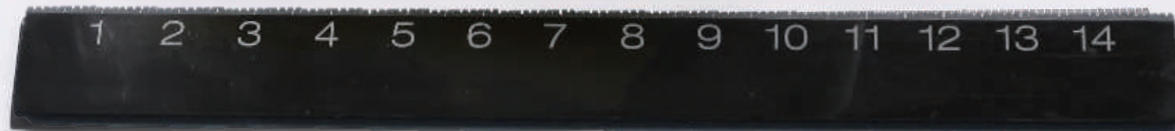
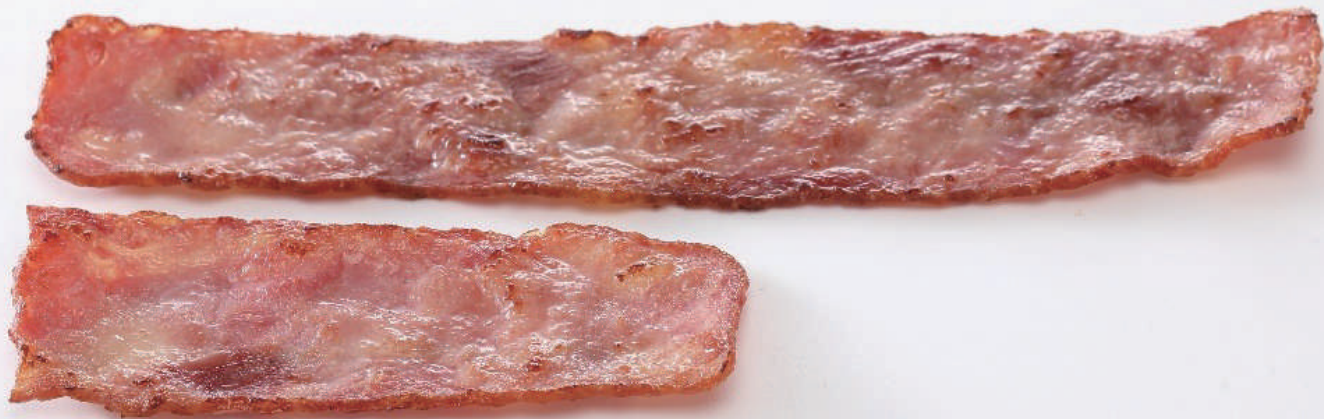


滷牛腱

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ 掌心(熟)

可食重量(g)：35(生 / 熟)

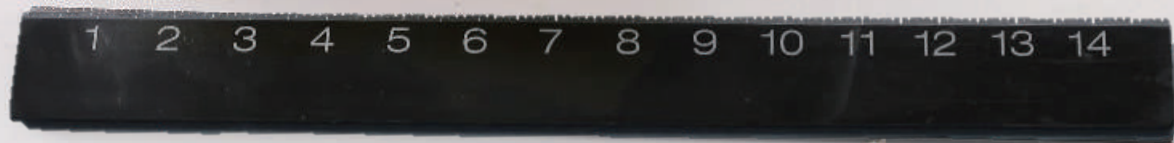


低脂培根

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1.5片(熟)

可食重量(g)：40(生)

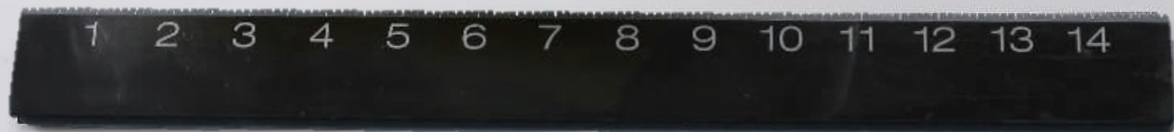


香腸

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1根(食指長)

可食重量(g)：40(生 / 熟)

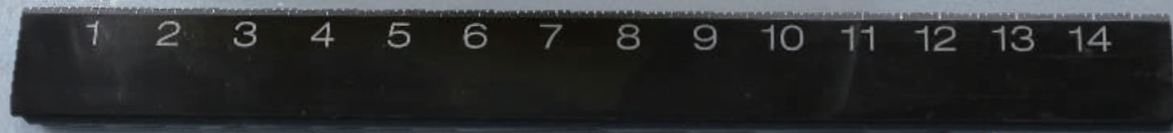


雞蛋

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1顆

可食重量(g)：55(生 / 熟)

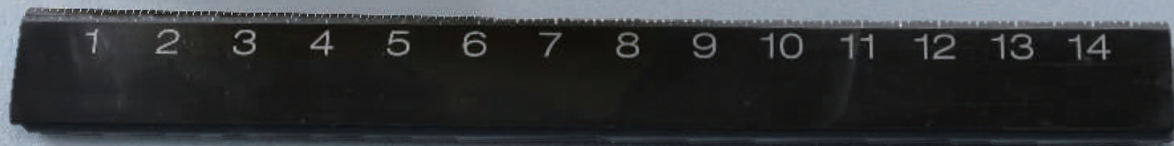


嫩豆腐

類別：豆魚蛋肉類

1份量： 1/2 盒

可食重量(g)：140(生 / 熟)

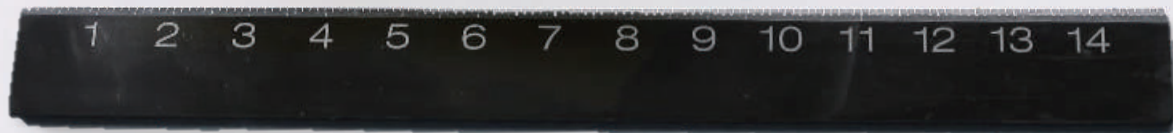


傳統豆腐

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1小塊(田字型)

可食重量(g)：80(生 / 熟)

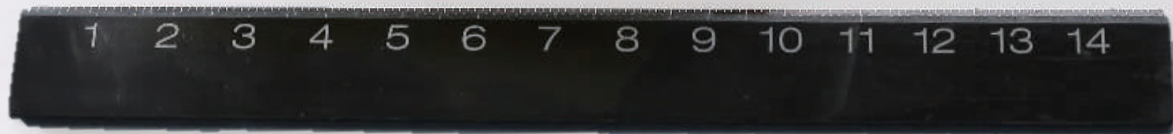
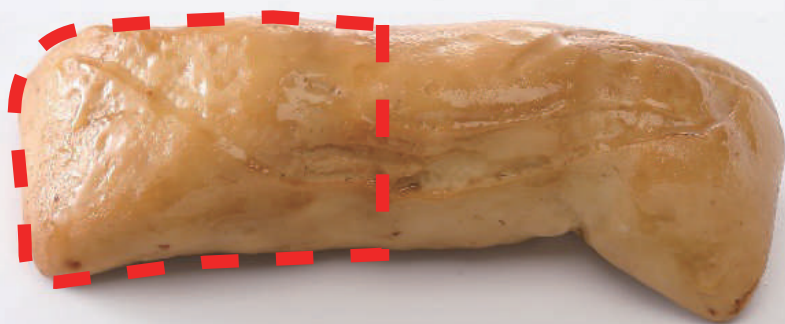


小方豆干

類別：豆魚蛋肉類

1份量：1塊

可食重量(g)：40(生 / 熟)

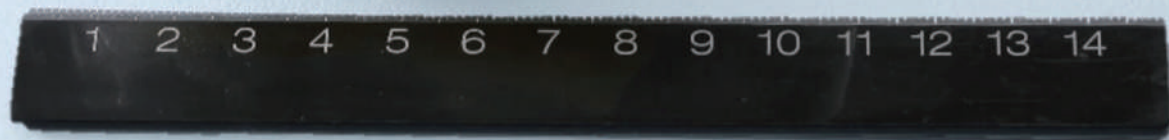


素雞

類別：豆魚蛋肉類

1份量： ½ 條

可食重量(g)：40(生 / 熟)

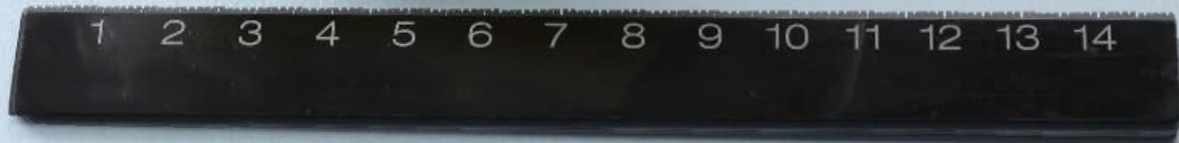


黑豆

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗

可食重量(g)：25(生) / 60(熟)



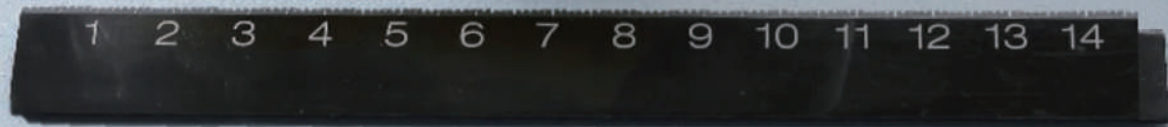
毛豆仁

類別：豆魚蛋肉類

1份量： $\frac{1}{3}$ 標準碗

可食重量(g)：50(生) / 60(熟)

190毫升



無糖豆漿

類別：豆魚蛋肉類

1份量：190毫升 (8分滿杯)