

1

乳製品類

2

蔬^{尸メ}菜^{ち、}類^{カ、}

3

豆_{カヌ} 魚_リ 蛋_{カマ} 肉_ロ 類_{カヘ}



4

堅^{リマ} 果^{くみ} 種^{くみ} 子^マ 類^カ



鮮^{ㄒㄩㄢˋ}奶^{ㄋㄞˇ}

200cc

200mg



保^{ㄅㄠˇ}久^{ㄐㄩˇ}乳^{ㄖㄨˇ}

200cc

200mg



起_く司_△片_{タマ}

1片

130mg



優_{一又}格_{くさ}

100g

110mg



優酪乳

200cc

180mg



芥藍菜

100g

180mg



白^{ウナ}苣^{トマ}菜^{チハ}

100g

145mg



小^{トマ}白^{ウナ}菜^{チハ}

100g

145mg



紅^{厂メノ}苋^{丁二マ}菜^{ちハ}

100g

150mg



青^く江^{リ一尤}菜^{ちハ}

100g

140mg



板^{イタ}豆^{マメ}腐^カ

40g

60mg



豆^{マメ}干^{カマ}

20g

135mg



黒^フ豆^{マメ}干^{カラ}

40g

130mg



蝦^{エビ}米^{コメ}

1g

10mg



小^{ㄒㄩㄠˋ}魚^{ㄩˊ}乾^{ㄑㄩㄢˊ}

1g

20mg



黑^{ㄏㄟ}芝^ㄓ麻^{ㄇㄚˊ}

1g

10mg



奇_ク亞_ヤ籽_ヅ

5g

40mg



山_{ヤマ}粉_コ圓_{エン}

5g

50mg

