

建議攝取量：1. 每次直接享用1份。 2. 可搭配低脂牛奶一同享用。 3. 可搭配保適重均衡營養餐一同享用。

營養標示		
每一份量 30公克 本包裝含 7份		
	每份	每100公克
熱量	123 大卡	407 大卡
蛋白質	5.5 公克	18 公克
脂肪	4 公克	13 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
膽固醇	0 毫克	0 毫克
碳水化合物	17 公克	57 公克
糖	8 公克	27 公克
膳食纖維	1.5 公克	5 公克
鈉	75 毫克	250 毫克
維生素A	175 微克RE	583 微克RE
維生素B1	0.3 毫克	1 毫克
維生素B2	0.35 毫克	1.17 毫克
維生素B6	0.38 毫克	1.25 毫克
維生素C	25 毫克	83 毫克
維生素E	2.75 毫克 α -TE	9.2 毫克 α -TE
菸鹼素	3.75 毫克NE	12.5 毫克NE
葉酸	100 微克	333 微克
鈣	70 毫克	233 毫克
鐵	1.2 毫克	4 毫克
鋅	0.85 毫克	2.8 毫克