

享食六口訣

牛年福滿門



每日早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

記得使用公筷、母匙並勤洗手喔！

