



## 雜糧飯：

今日雜糧飯除了白米外，也包含以下全穀，有找到它們嗎？

### <全穀雜糧類>



糙米



燕麥



蕎麥



小米



黑糯米(紫米)



洋薏仁



小麥



淮山



芡實



紅扁豆