

今日青菜-山苧蒿(小葉苧蒿)

苧蒿有一種特殊的香氣喔~你吃出來了嗎?



屬於六大類食物的 **蔬菜類**



營養成分：膳食纖維、鉀、鈣、鎂、鐵

維生素 A (含量是南瓜的 1.7 倍!!)

維生素 C、葉酸……

