



營養午餐報報

蛋

營養午餐的滷蛋
需當天製作、大量製備，
所以是使用剝好殼的
CAS白煮蛋
下去滷製而成的喔！

2024.10.14



吃蛋的好處



① 優質蛋白質
幫助身體成長和組織
器官發育和修復。



② 膽鹼
幫助大腦發育。



③ 葉黃素
保護視力。



④ 維生素A、D、
B12、礦物質
幫助身體代謝及維持免疫。

常見加工蛋品介紹

