

你喝的奶是哪一種奶？

鮮奶(以全脂鮮奶為例)	(每 100 公克)	燕麥奶
乳品類	分類	全穀雜糧類
63kcal	熱量	44kcal
4.8 公克	醣類	8.1 公克
3.1 公克	蛋白質	1.0 公克
3.6 公克	脂質	0.8 公克
鈣質豐富、易吸收	特色	碳水化合物為主， 具少量膳食纖維