



酪梨富含不飽和脂肪酸、蛋白質、膳食纖維及維生素A、C、E，也提供了鉀、鎂、菸酸素等礦物質，被稱作

## 「世界最營養食物」

本土酪梨產季開跑 請多利用

農友羅金增生產的轉色/不轉色品種  
本土酪梨(健康優)，一台斤83元。

農友鄭旺枝生產的轉色/不轉色品種  
本土酪梨(環保優)，一台斤110元。



● 食譜請上合作社官網搜尋  
『暑假沙拉』



台灣主婦聯盟  
生活消費合作社