

鱸魚

鱸魚是一種常見的淡水和海水魚類，屬於鱸形目，是高蛋白、低脂肪的食品之一。它的肉質鮮美，口感細膩，含有豐富的營養成分，如蛋白質、維生素和礦物質等。



東港高中
郭盈君營養師

