

3/3	一	白米飯	麵線、輪燒肉	柴魚、蒸蛋	有機、廣島菜	紅豆、紫米湯	
3/4	二	紫米飯	滷雞腿	白菜滷	有機、小松菜	結頭香芹湯	蘋果
3/5	三	★ 什錦炒麵條+香酥虱目魚排+韭菜、綠豆芽+酸辣湯					
3/6	四	小蔥仁飯	黑胡椒豬柳	西芹甜不辣	有機、青松菜	玉米蛋花湯	茂谷柑
3/7	五	糙米飯	藥膳麻油雞	糖醋豆腐	有機、蘿蔓菜	蘿蔔絲菇湯	保久乳

豌豆種類大解密!



童年回憶，經典便當菜！

三色豆到底是什麼豆？



嫩莢用品種

俗稱荷蘭豆

莢型

豆莢扁薄
豆仁較小

口感

豆仁尚未鼓起時採收，莢質柔嫩、滋味甘美

用途

鮮菜及冷凍加工



甜豆用品種

俗稱甜豌豆

莢型

豆莢肥圓飽滿
豆莢纖維少

口感

豆莢可連同豆仁同時食用，莢質清甜脆嫩，甜度高

用途

生吃、炒食或冷凍加工



嫩豆用品種

俗稱熟豆、美國豆

莢型

豆莢飽滿
莢帶有硬膜且粗硬

口感

豆莢粗硬無法食用，豆仁豐肥、鮮嫩且翠綠，加工後口感乾澀

用途

製成罐頭或冷凍加工
三色豆就是使用此品種喔！