

3/10	一	白米飯	古早味肉燥	蔥菜脯蛋	有機蘿蔔蔓菁	四喜甜湯		
3/11	二	燕麥飯	蒜泥白肉	花生麵筋	有機荷葉白菜	蘿蔔玉米湯	甜桃	
3/12	三	★ 大千雞麵+香滷雞排+產銷油菜+傳香鍋貼*2						
3/13	四	小米飯	香酥魚條	黃瓜鮮蚵	有機高麗菜	海芽蛋花湯	桶柑	
3/14	五	糙米飯	脆筍鹹水雞	芙蓉玉米	有機山菠菜	白菜羹湯	保久乳	

家常菜必備

豆芽菜小教室

黃豆芽



黃豆幼苗

綠豆芽



綠豆幼苗

結實脆嫩 耐烹煮

適合爆炒 涼拌或煮湯

豆類發芽

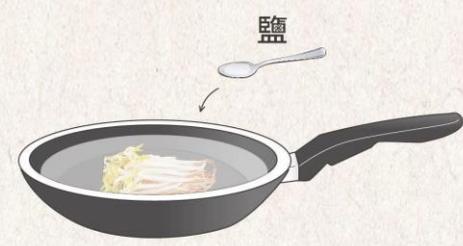
口感

適合料理

含水量較高 較軟嫩

適合清炒 或涼拌

去腥



煮滾水加一匙鹽，汆燙15秒撈起再另做料理

挑選



- 1 帶有根部的豆芽菜
- 2 莖部細瘦 呈現自然淺褐色
- 3 應避免外觀過白 聞起有異味



鮮享農YA - 農糧署



鮮享農YA - 農糧署