

# 龍星每週菜單

豬、肉、菜、源、台、灣

|      |   |                              |      |      |       |       |     |
|------|---|------------------------------|------|------|-------|-------|-----|
| 4/7  | 一 | 白米飯                          | 京醬肉柳 | 玉米蒸蛋 | 有機高麗菜 | 水果茶   |     |
| 4/8  | 二 | 小米飯                          | 醬爆雞丁 | 客家小炒 | 有機青菜  | 柴香火鍋湯 | 水果  |
| 4/9  | 三 | ★ 肉醬筆管麵+香酥雞塊*2+產銷黑葉白菜+玉米地瓜濃湯 |      |      |       |       |     |
| 4/10 | 四 | 五穀飯                          | 梅乾燻肉 | 黃瓜鵝蛋 | 有機味美菜 | 養生山藥湯 | 水果  |
| 4/11 | 五 | 糙米飯                          | 滷雞排  | 沙茶三鮮 | 有機小白菜 | 玉米蛋花湯 | 保久乳 |

家常菜必備

去腥

煮滾水加一匙鹽，汆燙15秒撈起再另做料理

鮮享農YA - 農糧署

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

豆芽菜小教室

黃豆芽

綠豆芽

黃豆幼苗

豆類發芽

綠豆幼苗

結實脆嫩耐烹煮

口感

含水量較高較軟嫩

適合爆炒涼拌或煮湯

適合料理

適合清炒或涼拌

鮮享農YA - 農糧署