

5/12	一	白米飯	花生豬腳	美式炒蛋	有機、荷葉白菜	八寶甜湯	
5/13	二	五穀飯	薑母鴨	竹筍炒肉絲	有機、小松菜	紫菜針菇湯	水果
5/14	三	★ 韓式拌飯+滷雞腿+產銷青江菜+人蔘糯米雞湯					
5/15	四	麥片飯	檸檬蒸魚片	黃瓜、鵝蛋	有機、高麗菜	酸菜鴨肉湯	水果
5/16	五	糙米飯	柚香雞丁	芋香三色	有機、鳳京白菜	冬瓜蛤仔湯	鮮奶

常見瓜類 比一比

	冬瓜	大黃瓜 (大胡瓜)	越瓜	絲瓜	夏南瓜	小黃瓜 (小胡瓜)	蒲瓜
外型	粗長型	粗長型	粗長型	粗長型	細長型	細長型	水壺型
表皮特徵	表皮光滑 有白點	色澤濃綠 表面光滑 刺疣狀小	表皮光滑 有多條溝紋	表皮淺綠粗糙 具深綠色紋路	果柄五稜形 稜溝淺 表皮光滑	飽滿硬實 刺疣明顯	表皮綠色 光滑 有白點
產季	4-10月	全年	6-8月	5-9月	10-3月	3-11月	3-10月
料理方式	燉煮 醬油	涼拌、拌炒 或蒸煮	加工醃漬後 再料理	清炒 煮湯	煎烤	生食、涼拌 醃製、拌炒	清炒 燉湯

鮮享農YA - 農糧署 廣告