

6/9	一	白米飯	梅乾燒肉	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	花生小圓湯	
6/10	二	糙米飯	綠咖喱魚	蜜汁豆干	有機青松菜	藥膳蔬菜湯	黃金奇異果
6/11	三	★ 港式風味飯+黑胡椒肉排+產銷高麗菜+港式酸辣湯					
6/12	四	地瓜飯	宮保雞丁	花生海帶根	有機綠莧菜	番茄蛋花湯	蘋果
6/13	五	糙米飯	薑汁洋蔥燒肉	金沙杏鮑菇	有機荷白菜	關東煮湯	鮮奶

你知道嗎?

莧菜怕冷不怕熱

莧菜具耐熱特性，適合夏季種植
全年皆可生產，並以6~10月為盛產期
是常見的夏季蔬菜



夏季的清爽好選擇~

鮮採農YA-農福客 廣告

你知道嗎?

常見莧菜有兩種

依葉片顏色可分白莧菜及紅莧菜
白莧菜鉀含量較為豐富
紅莧菜鈣、鐵及花青素含量較為豐富



還有讓大家又愛又恨的
救荒蔬菜「野苋」

鮮採農YA-農福客 廣告

你知道嗎?

莧菜煮軟有訣竅

菜梗凹折撕去老皮
待水滾再加入燜煮
起鍋前勾薄芡或打顆蛋，口感更滑嫩



除了煮湯
也可搭配蛋鹹豆漿

鮮採農YA-農福客 廣告