

|      |   |                       |       |        |        |       |    |
|------|---|-----------------------|-------|--------|--------|-------|----|
| 9/22 | 一 | 白米飯                   | 蒜醬嫩豆腐 | 沙茶白菜   | 有機美味松菜 | 紅豆芋圓湯 |    |
| 9/23 | 二 | 藜麥小米飯                 | 燒酒雞丁  | 醬油蛤蜊蒸蛋 | 有機高麗菜  | 黃瓜鮮菇湯 | 葡萄 |
| 9/24 | 三 | 南瓜炒米粉+檸檬雞翅+產銷空中心菜+酸辣湯 |       |        |        |       |    |
| 9/25 | 四 | 南瓜飯                   | 照燒豬棒腿 | 滷肉冬瓜   | 有機黑葉白菜 | 番茄蛋花湯 | 香蕉 |
| 9/26 | 五 | 糙米飯                   | 蒲燒鯛魚  | 雙色干絲   | 有機鳳京白菜 | 當歸鴨肉湯 | 鮮奶 |

好吸收  
好消化

飽足感  
優質米蛋白

# 米食的進擊

一碗白米飯的營養告白

天天吃米飯

## 白米

精緻主食、口感軟Q

去除米糠與胚芽，是最常見的日常主食米。

**特性** 口感滑順柔軟，適合全齡食用。

**注意** 營養成分相對單純，建議搭配蔬菜與蛋白質攝取更均衡。

## 胚芽米

營養升級、風味平衡

保留米胚營養，去除部分米糠，兼顧營養與口感。

**特性** 柔軟中帶微脆，略有米香，容易接受。

**注意** 胚芽易氧化，建議冷藏保存、早日食用完畢。

## 糙米

吃得到米的原味與營養

保留米糠與胚芽，富含膳食纖維與B群，是養生族的日常首選！

**特性** 飽滿有嚼勁，有助腸胃健康與代謝機能。

**注意** 消化速度較慢，初次食用者建議與白米混合煮食。

## 黑米

花青素豐富、色香俱全

屬於糙米的一種，種皮含豐富花青素。

**特性** 紫黑外觀吸睛，具天然抗氧化力，助補鐵、養氣。

**注意** 米芯偏硬，建議充分浸泡、與白米混煮更易入口。

農業部農糧署  
AGRICULTURE AND FOOD AGENCY,  
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告