

龍星每週菜單

豬肉來源:台灣

9/29	一	彈性放假					
9/30	二	白米飯	韓系柚香雞丁	美式炒蛋	有機荷葉白菜	絲瓜冬粉湯	蘋果
10/1	三	泡菜雞丁炒飯+香滷雞排+產銷覓菜+紅藜玉米濃湯					
10/2	四	燕麥飯	香酥魚排	椒麻雙色豆腐	有機味美菜	鮮味百菇湯	百香果
10/3	五	糙米飯	家常滷肉	客家小炒	有機甜白菜	酸白菜蛋花湯	鮮奶



鮮享農YA - 農糧署

廣告

紅豆綠豆比一比

紅豆



屏東最廣、高雄次之

12月~1月期間採收

鐵、鉀及膳食纖維含量較高

煮甜湯、煮飯、甜點內餡

產地

產季

營養

料理

綠豆



國產以粉(毛)綠豆為主

臺南最廣、嘉義次之

11月期間採收

粗蛋白、鉀及膳食纖維含量較高

煮甜湯、煮稀飯、甜點內餡

紅豆和綠豆澱粉含量高，可搭配白米一同烹煮，補充多元營養