龍之星三每只週光菜多單名

豬*肉是來如源如:台前灣菜

9/29	_	彈勢性芸放⋦假裝					
9/30	11	白象米亞飯家	韓系弘柚云香、雞出丁是	美心式八炒益蛋等	有京機生荷を葉を白み菜を	蘇4瓜\$冬½粉5湯\$	蘋芒果製
10/1	[11]	泡罩菜*雜"丁钅炒如飯5+香i滷灸雞"排券+產分銷;莧☆菜*+紅皂藜②玉以米□濃皂湯ま					
10/2	四	燕示麥尔飯系	香葉酥魚魚山排熟	椒蓋麻中雙素色含 豆灸腐尿	有応機性味ぐ美♡菜系	鮮,味《伯》菇《湯葉	百分香菜果熟
10/3	五	糙ź米亞飯家	家∜常≵滷灸肉纍	客≧家∜小↓炒₺	有京機"甜茅白杂菜茶	酸等白杂菜素蛋条花等湯素	鮮;奶,



FIESSELL-IL



緑豆

國產以 粉(毛)綠豆 電主

屏東最廣、高雄次之

產季

產地

臺南最廣、嘉義次之

鐵、鉀及膳食纖維含量較高

12月~1月期間採收

i

11月期間採收

煮甜湯、煮飯、甜點內餡

營養

粗蛋白、鉀及膳食纖維含量較高

料理

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