

10/6	一	中秋節					
10/7	二	糙米飯	京醬肉柳	豆瓣粉絲	有機綠萵菜	紅燒蔬菜湯	奇異果
10/8	三	沙茶炒麵+卡拉腿排+時蔬綠豆芽+蘿蔔貢丸湯					
10/9	四	小米飯	蔥香鹹水雞	南瓜蒸蛋	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯	葡萄
10/10	五	國慶日放假					

冬吃蘿蔔 夏吃薑

鮮享農YA - 農糧署 廣告

【由來典故】

炎熱夏季人們偏好冰涼食物
在中醫觀點中易導致內寒
此時溫性的薑便有散寒祛暑的功用

嫩薑 -----> 粉薑 -----> 老薑

栽培約4個月



辣度較低，纖維細緻
適合生食或醃製

5~8月生產

栽培約6個月



辣度中等，纖維較粗
適合爆香、做薑糖或薑茶

8~11月生產

栽培約10個月



辣度最高，汁液較少
適合做食補料理

11月後生產