

10/27	一	白米飯	醬燒豆腸	番茄炒蛋	有機青菜江菜	摩摩喳喳	
10/28	二	黑米飯	梅乾菜油雞腿	麻油鮮蔬	有機千寶菜	大滷湯	西洋梨
10/29	三	韓式拌飯+巷口滷味+產銷空中心菜+人蔘糯米雞湯					黃豆奶
10/30	四	南瓜飯	綠咖哩肉丁	芋香白菜	有機黑葉白菜	金針排骨湯	香吉士
10/31	五	糙米飯	甜醬沙嗲雞	芙蓉玉米	有機青松菜	冬瓜蛤仔湯	鮮奶
11/1	六	肉醬筆管麵+檸檬雞翅+有機高麗菜+紅藜玉米濃湯					

我們是不同的蔬菜

青花菜 ≠ 花椰菜

皆屬於十字花科蕓薹屬蔬菜，由野生甘藍經過突變演化而來
青花菜是野生甘藍演化成花椰菜過程的中間產物

青花菜
(不是綠色花椰菜)



綠色、紫色

花球由已分化花蕾組成

含豐富維生素 C
維生素 A、β-胡蘿蔔素等

花椰菜
(有綠色品種)



白、黃、綠、橘、紫

花球由未分化花原體組成

含豐富維生素 C、葉酸等

鮮享農YA - 農糧署

廣告