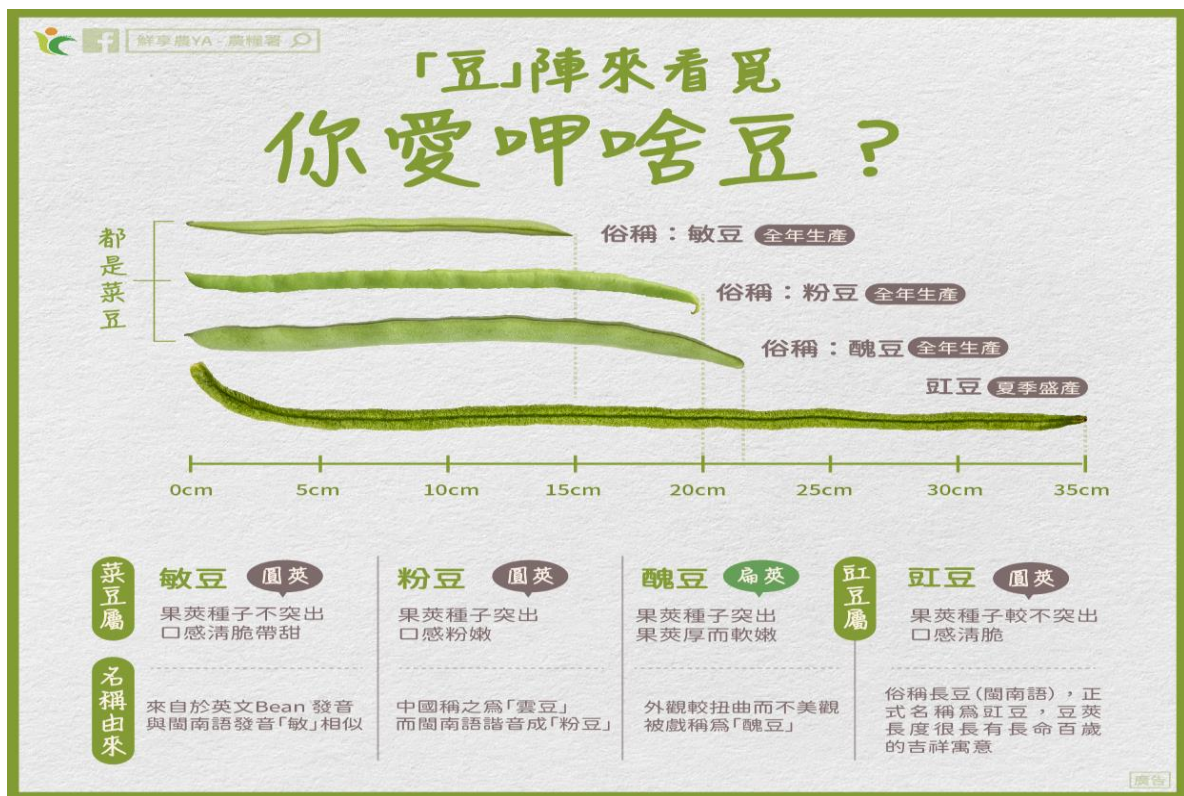


田心庄三民國中快樂午餐(113 年 5 月)

本月主題：【「豆」陣來看覓～你愛呷啥豆】



㊟豆子家族(敏豆、粉豆、醜豆跟豇豆)外觀雖然相似
但是它們各有差異跟特色喔~

- ✓ **敏豆**：圓莢外型、種子不凸出，口感清脆可口，名稱相傳來自英文「Bean」的發音(與「敏」的閩南語發音相似)。
- ✓ **粉豆**：圓莢外型，種子突出，口感粉嫩，中國稱之為「雲豆」，而閩南語諧音剛好成為了「粉豆」。
- ✓ **醜豆**：扁莢外型，種子突出，名稱由外觀得名，雖然長得比較「醜」但口感厚而軟。
- ✓ **豇豆**：圓莢外型，種子不太突出，口感清脆且通常長得較長，俗稱長豆，有長壽百歲的聯想寓意。

㊟你平常最常吃哪種豆子呢？和大家分享你的料理成果吧❀



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您
【圖文來源：鮮享農 YA-農糧署】

審查公告：學務處午餐中心