

田心庄三民國中快樂午餐(114 年 11 月)

本月主題【 小米營養報報 】

你知道嗎？小米為原住民文化密不可分的神聖重要作物，象徵豐收與文化傳承，更是不可或缺的主食來源，各族分別發展出獨特且豐富的小米文化

什麼是小米

- ✓ 小米屬全穀雜糧，不含麩質，脫殼即可料理食用，營養完整保留更勝白米。
- ✓ 台灣原生種小米耐旱、生長期短及較能忍受惡劣環境，顆粒小帶糯性，易煮。口感軟黏香甜，依其特性料理及加工，用途多元具傳統與創新。

小米營養

- ✦ 膳食纖維 → 幫助腸胃蠕動，增加飽足感
- ✦ 維生素B群 → 維持能量正常代謝
- ✦ 鎂 → 維持神經與肌肉健康，有助於血液循環
- ✦ 色胺酸 → 緩解壓力，提高工作效率和生活品質

小米料理

- ✓ 粥飯雜糧 ✦ 混搭如白米、燕麥、堅果、牛奶或豆漿，豐富維生素、礦物質及增加攝取好油脂與蛋白質
- ✓ 小米沙拉 ✦ 拌蔬果、蛋白質與堅果橄欖油，更均衡
- ✓ 小米醋 ✦ 涼拌清爽開胃，注意糖含量，要適量使用

小米清洗

簡單三步驟～教你輕鬆洗、美味煮



在地農產美食

小米

衛生福利部
國產糧食署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

小米是臺灣原住民族的重要糧食作物，象徵豐收與文化傳承，是兼具傳統與創新的好食材！

小米的營養價值

-  幫助腸胃蠕動、增加飽足感
膳食纖維
-  維持能量正常代謝
維生素B群
-  維持神經與肌肉健康、有助於血液循環
鎂

小米怎麼吃？

每天至少1/3主食來自精製全穀雜糧類

-  小米飯/粥
-  小米燕麥粥
-  小米沙拉
-  小米醋

注意糖含量
適量使用哦！

廣告

簡單三步驟

教你如何清洗細小的小米

1 準備材料：小米、鍋子、湯匙、濾網

2 將鍋子放在下方倒入清水，再倒入小米至濾網中

3 反覆清洗直到水不混濁

使用湯匙在濾網內將小米輕輕攪拌

料理小技巧：浸泡小米可加速烹調，建議浸泡半小時至一小時

今天來點不一樣的飯：電鍋煮小米白飯

比例：小米：白米 = 1：10
電鍋煮法：以米(小米+白米)：水 = 1：1
(煮一杯米，需在電鍋的外鍋放入1杯水)