

# 三色豆-

營養午餐經典菜色...



今日副菜：

## 三色炒蛋



由紅蘿蔔、玉米粒與青豆仁所組成，共有三種顏色，故稱「三色豆」。

其中，  
紅蘿蔔 屬於六大類食物的 **蔬菜類**  
玉米粒 與 青豆仁 屬於 **全穀雜糧類**

內含食材：



豌豆仁 (青豆仁) 玉米

<全穀雜糧類>



三色豆

內含食材：



紅蘿蔔

<蔬菜類>



三色豆常以冷凍蔬菜的形式出現，該食品是在 1930 年研發，目的是在北歐等天候寒冷、蔬菜難以生長的地區，提供營養和衛生兼具的食物。

在料理時省去了切紅蘿蔔、剝玉米粒和挑青豆的麻煩，有一定的便利性。



三色豆在製作時，會先進行「殺菁」，再進行「急速冷凍」，就成為我們在超市看到的冷凍三色豆了。

備註 「殺菁」：透過加熱的方式破壞酵素的活性，以達到保存的效果。

「急速冷凍」：在極短時間內，以超低溫的過程使其凍結，可以更有效地保留其中的營養成分。