



營養午餐報報

# 西洋梨



含豐富膳食纖維的水果  
今天供應的是「綠色西洋梨」喔!!



## 吃軟不吃硬?!

硬與軟--吃起來口感大不同

- 若想等它再熟一點，可至於室溫下等待西洋梨熟化(勿放冷藏，會停止熟化)
- 用手指輕壓蒂頭處，若感覺微軟，就是食用的最佳時機，甜度也會比較高喔!