

# \*\* 營養午餐報報 \*\*

2023.12.05



## 黃豆(大豆)

✓ 屬於六大類食物中的 **豆魚蛋肉類**

(不是全穀雜糧類喔!)

✓ 營養成分：**蛋白質**、**膳食纖維**、**鉀**、**異黃酮**...



尚未成熟的黃豆(毛豆)



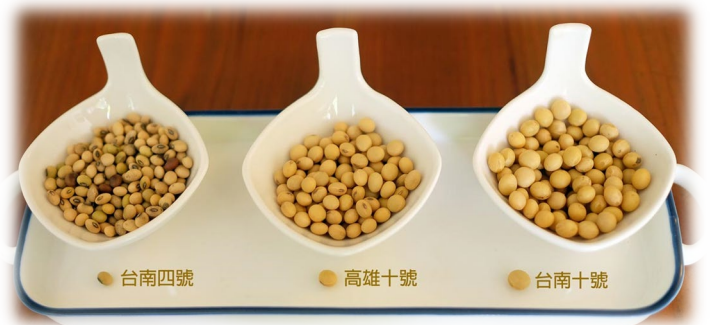
可以收成的黃豆

今日湯品：

### 黃豆排骨湯



黃豆



不同種黃豆，大小也有些微不同喔~

消費

Q&A

Q1. 如何區分「基改黃豆」與「非基改黃豆」？

A1. 臺灣每年進口200多萬公噸大豆，其中99%是基因改造大豆，基改大豆只有透過實驗室中的基因改造檢測才能分辨，從籽實外觀並無法辨識，坊間教民眾依種臍顏色分辨是錯誤觀念。民眾若想購買非基改大豆產品時，除可認明包裝上有標明「非基因改造」的產品外，也可選購國產大豆，因國內未開放種植基改作物，故國產大豆均為非基因改造，且國產大豆相對於進口大豆具有新鮮、安全、可溯源等優點，更可減少食物旅程，友善生態。

