

# \*\* 營養午餐報報 \*\*

2023.11.10

## 紅扁豆

「生」的時候是**紅色**，「熟」的時候是**黃色**

猜一種食材? 😊



紅扁豆-生

烹煮前為鮮艷的**橘紅色**

今日主食：  
紅扁豆麥片飯



紅扁豆-熟

煮熟後就變成**黃色**囉!!

- ✓ 屬於六大類食物中的 **全穀雜糧類**
- ✓ 營養成分：蛋白質、鐵、膳食纖維、鉀.....
- ✓ 小扁豆顏色有黃色、**橘紅色**、綠色、棕色和黑色等



各種顏色的小扁豆

扁豆的形狀都是圓扁型，是由曬乾豆莢剝出來的種子，兩片都是扁扁的，整顆或者是切片（剖半）出售，今天使用的扁豆是經過切片的。

扁豆也是印度半島許多國家的主要食材之一，在印度菜裡佔有很重要的地位。