



營養午餐報報

2025.01.09

小白菜

不結球白菜(小白菜)整年皆能生產，
因生長週期短和種類繁多，播種後約20至30天
便可採收，是臺灣重要短期葉菜類之一。

不結球白菜圖鑑

不結球白菜屬於十字花科蕓薹屬
植株型態依品種不同差異甚大

氣味濃郁/苦而回甘

肥厚多汁有口感

纖維少口感較嫩

土白菜

葉色綠、質地較粗
梗寬窄與厚薄不齊
口感脆嫩、氣味較濃郁



\\ 似蓮座葉塌得名 /

皺葉白菜

葉柄厚呈半圓形
葉緣淺綠波浪狀
葉片肥厚，柔軟味甜



黑葉白菜

葉色深綠，葉緣橢圓
葉面較小，葉柄鮮白寬厚
纖維較少味甜質嫩



塌棵菜 / 塔菇菜

葉色濃綠、墨綠
清脆爽口
略帶苦味回甘



\\ 日本油菜 /

奶油白菜

葉柄肥厚白色湯匙狀
葉色油綠葉皺縮
口感較嫩，有奶油香



\\ 俗稱青江菜 /

油菜

葉片長橢圓，葉色嫩綠
口感脆甜、纖維較少



小松菜

葉片長橢圓形
葉柄較長
略帶苦味回甘



青梗白菜

葉片橢圓平滑如湯匙
葉柄肥厚多汁
口感脆甜



青油菜

葉片呈卵形，葉柄長
味道鮮甜、纖維細緻



資料來源：農業部農糧署-鮮享農YA

有獎
徵答

於今日12:30前至廚房找營養師回答

「今天中午吃的不結球白菜是以上哪
一種？」，即可獲得精美小禮物喔!!

呃...，真的
有人辨認的出來
嗎？難度會不會
太高~~~

偷偷告訴你：可以到「校園食材登錄平臺」
網站查詢今日的青菜品項喔!