



里中營養午餐報報

2025.02.17



屬於蔬菜類

甜椒

營養成分：富含β-胡蘿蔔素
(顏色越紅含量越高)、維生素C

果實色澤隨生長階段改變！

白色系



未熟果為白色
成熟果多會
轉為橘或黃色

紫色系



未熟果為淡紫色
成熟果
會轉為深紫色

黃、橙、紅色系



未熟果為綠色(就是青椒！)



成熟果會依品種不同轉為黃、橙、紅色，目前紅色果以綠色變紅色居多～

✓ 青綠熟期採收為"青椒"

✓ 轉色期採收為"甜椒"

你知道嗎？甜椒的祖先——是「辣椒」喔！

甜椒為辣椒的變異種，後經品種選育，
才逐漸選育出無辛辣味且具有甜味的甜椒。