

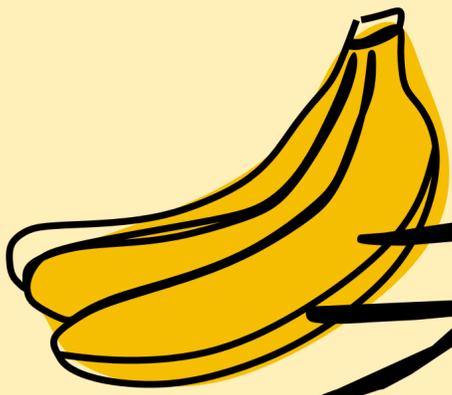


營養午餐報報

2025.04.09

資料與圖片來源：

農業部食農教育資訊整合平臺



香蕉

香蕉轉色一般可以分成7個等級，越成熟的香蕉越軟越甜，不同熟度香蕉營養價值也不一樣喔！

全部綠		色級1 很不熟 不宜食用
青綠		色級2 還是不熟 不宜食用
綠多於黃		色級3 略帶點黃 吃起來酸酸的，不能食用
一半黃		色級4 還需加油 吃起來酸酸的，不能食用
黃色 二端綠		色級5 開始熟了 酸中帶甜，口感軟軟硬硬的
全部黃		色級6 熟得剛好 甜度高 / 含大量抗氧化多酚
帶褐色斑		色級7 熟到不能再熟 甜度最高 / 含大量抗氧化多酚

想吃酸一點還是甜一點？
比對看看「香蕉色級卡」，
判斷是哪一級吧！

綠蕉含多量澱粉，
可以拿來烹飪，
不建議生吃

還不夠成熟的香蕉，
可以放在室溫下，
讓顏色慢慢變黃喔！

口感較Q
酸中帶甜...

剛剛好
甜度高一點

越熟斑越多...
很甜，口感偏軟
要趕快吃掉喔



可以食用