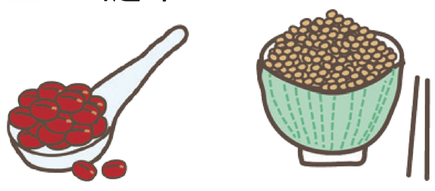
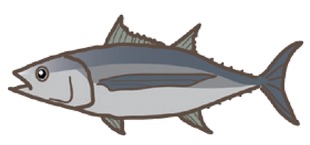
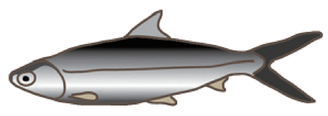
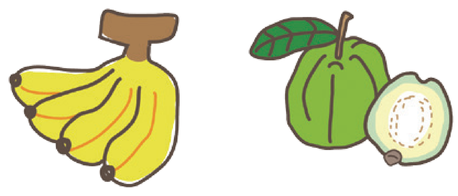
食農4_X展架：120x200cm

食農教育

支持國產農產品

在地食材最新鮮，
多樣營養助健康～
支持國產農產品，就對了！

類　　別	推薦國產品	營養成份與特色
全穀根莖類	甘藷、玉米 紅豆、糙米 	● 全都具有豐富的膳食纖維、維他命Ｂ群、植化素 ● 玉米特別具有對眼睛有益的玉米黃素 ● 國產糙米品質特別優，適合低 GI 飲食 ● 臺灣紅豆營養豐富、口感綿密 ● 甘藷的 β 胡蘿蔔素相當豐富
蔬菜類	甘藍、花椰菜 青花菜 	● 皆是十字花科，具有豐富抗氧化營養素 ● 花椰菜和青花菜皆富含鐵和鋅，維他命 C 含量也非常高 ● 國產甘藍比進口更鮮脆、清甜，口感很好
豆魚肉蛋類	鯖魚  虱目魚 	● 優質蛋白質，有助於提升人體免疫力 ● 國產鯖魚 DHA 含量第一名 ● 國產虱目魚蛋白質豐富，獨特風味臺灣人最愛
水果類	香蕉、番石榴 	● 同樣具抗氧化成份，還有礦物質 ● 番石榴富含維他命 C，熱量低，飽足感高 ● 香蕉低鈉高鉀，不含膽固醇
油脂與堅果種子類	落花生 	● 因為營養豐富有長生果之稱 ● 含有不飽和脂肪酸、胺基酸、維生素Ｅ（生育醇）是助孕與懷孕時的好食物

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

廣告