1100103 期 110.10.15 出刊

請總務股長張貼公布

營養教育雙週報

沅益 — 10 月特色餐點

西魯肉湯

是宜蘭的特色餐點，也是古早味的台菜辦桌料理，食材和白菜滷類似，不過西魯肉的靈魂是蝦米燉煮的鮮甜和蛋酥多層次的口感。

白菜 — 冬季蔬菜之王

1. 全年都有生產，11 月至隔年 5 月為盛產期
2. **屬十字花科植物**，富含維生素 C、鉀、鈣、鎂以及膳食纖維等營養素，**可以提升免疫力、保持腸道健康，低熱量又可以增加飽足感** ~
3. 選購大白菜時，應注意葉菜邊緣是否翠綠，葉片是否完整而不枯黃、老硬、病蟲害、水

沅益食品有限公司 製