

幸勿謂產品純正而完全無瑕。請小心食用，幸甚。部分因配合季節及氣候，改變動性會稍大。為達良好國產漁產食料開源事，因應市場食料供需會有所變動，如有更動不另行通知，敬請見諒。

主菜種類及供應頻率 (次/月)					主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
							加工食品			
豆類及 豆制品	魚肉及 海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜品
1	5	0	7	7	20	0	1	0	4	5

堅果日：河堤4/22，國語4/24，螢橋4/29，古亭4/29 豆奶日：螢橋4/22，古亭4/22，國語4/24，河堤4/29

★表示含過敏原：堅果、蝦米、蝦皮

副菜食材分析(加工食品): 魚肉類(魚類、各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、串燒串燒、培根等)、其他類(午餐肉、金鑽海味、罐頭食品、甜不辣、豬血糕等)

番茄 (Tomato)，食物小知識

資料參考來源:農業部農業試驗所

一、品種來源:

番茄原產於南美洲西部沿岸安地斯(Andens)山區，1492年哥倫布發現新大陸後，傳到歐洲，一開始被當作觀賞植物，直到18世紀在南歐才被當作蔬菜栽培，臺灣是在日治時期才大量引進栽種。

二、挑選方法:

大番茄挑選果形豐圓，果色鮮紅帶有果香，越紅表示茄紅素越多。

小番茄挑選果實飽滿，果色亮麗，果萼完整，果形整齊美觀。

三、番茄營養價值:

番茄每100公克含有2.57毫克的茄紅素。茄紅素具有抗氧化能力。

番茄擁有豐富的胡蘿蔔素、維生素B及維生素C，大番茄作為蔬菜，小番茄作為水果，可生食也可熟食，更可用於加工製作番茄醬、番茄汁等等。

四、消費迷思:

Q:流傳生吃番茄有龍葵鹼毒，不能吃生吃？

A:番茄所含的生植物鹼是番茄鹼，與發芽中馬鈴薯的龍葵鹼不同，目前沒有食用生番茄影響健康的報告，因此適量攝取番茄是安全的。

Q:好吃的番茄都是基因改造的？

臺灣目前流通的番茄品種都是由傳統方法培育而成的，根據臺灣法令規定，目前尚未核准任何基因改造作物的商業化種植，因此基因改造番茄並未流入過內部市場。

班級:_____年____班 座號:_____姓名:_____

是非題: 題目敘述對的打○，題目敘述錯誤的打×。

- () 1. 番茄含有龍葵鹼，生吃番茄會中毒。
- () 2. 番茄營養價值高，有豐富的胡蘿蔔素、維生素B及維生素C。
- () 3. 普通番茄每100克含有2.57毫克的茄紅素。

請在04月15日前填寫班級姓名及答案，投遞於學務處有獎徵答箱，謝謝。