

服務電話:02-23653395 營養師:李東瑾(營養字第008681號) 廚房廠商:味安美食股份有限公司 地址:新北市土城區亞洲路20號

*菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品來源皆來自台灣本地，未使用進口肉品。本菜單不使用基因改造食品。魚貨供應不穩定，如有更改種類則不另行通知。

★表示含過敏原:甲殼、芒果、花生、堅果、乳、蛋、芝麻、麩質、魚類、大豆及其製品等

是非題: 題目敘述對的打○， 題目敘述錯誤的打×

() 1.將香蕉放進冰箱保存，是最有效的保存方法。

() 2.市售的香蕉常以高溫方式催熟。

() 3.香蕉富含鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維等營養素。

請在12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。

香蕉(Banana)，食物小知識

資料來源:農業部農試所

一. 香蕉營養價值:

含有豐富的營養成分，包括鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維等。果肉柔軟香甜，無種子、易剝皮，是兼具營養、安全、衛生的水果。吃香蕉有幫助消化、止瀉、美容、減肥及預防便秘等功效。

二. 挑選方法:

目前市售皆為國產香蕉，選購時，果實飽滿且外緣稜線較不明顯為佳。注意蕉柄不要泛黑或乾枯皺縮，果皮光滑飽滿沒有碰撞痕跡為佳。沒有立刻食用需選擇果皮較綠的香蕉，買回後放室溫保存即可。

三. 保存方法:

香蕉保存在13-20°C最為適當，一般家庭冰箱冷藏溫度約4°C，容易使香蕉產生凍傷，因此不可以將香蕉放進冰箱保存。天熱時，宜懸掛在陰涼、乾燥、通風處保存;天冷時，則可以用紙巾或報紙包覆，置於乾燥通風處保存即可，並儘可能提早食用完畢。

四. 香蕉小知識:

香蕉皮含有豐富色胺酸(Tryptophan)，色胺酸能轉換成血清素(Serotonin)，而血清素為大腦的一種快樂因子，可以減少失眠和憂鬱，並穩定情緒。

五. 消費Q&A:

Q:香蕉頭尾皆綠易致癌?

A:香蕉屬後熟型果實，採收後可能產生生理變化，如糖分上升、香氣物質釋放、轉色等等。在樹上自然黃熟的香蕉，經常無法轉色與後熟一致，所以現市售香蕉是在綠熟期採收，之後再以低溫催熟方式促進果實成熟。

Q:香蕉果肉裡的小黑點是香蕉籽嗎?

一般野生種香蕉會結又黑又硬的種子，但我們常吃的香蕉是經過長久自然演化而成的單性結果，自然雜交或人工改良的香蕉屬3倍體品種，這些香蕉種子通常無法正常發育，因此果肉內的小黑點是退化的種子或殘存種皮。