

臺中市107學年度第二學期

學生午餐水果供應 在地食材試辦計畫

6月份

高接梨

品種

秋水、
豐水

產地

臺中市東勢區

果實

秋水梨的花苞來自台灣梨山，是目前產期較早的高接梨，外型扁圓形，果肉較脆、果汁清甜。

營養

含鉀有助於人體細胞與組織的正常運作，並調節血壓；所含的維他命C則可保護細胞，增強白血球活性，對維持皮膚彈性與光澤以及對傷口癒合有益。另外，還含有水溶性纖維一果膠，可降低膽固醇。

備註

可連皮一起食用。



西瓜李

產地

臺中市
和平區梨山

果實

高海拔地區晝夜溫差大，使梨山西瓜李果肉細膩、香甜多汁。其外皮有天然果粉，肉質如西瓜因而取名西瓜李。

營養

含有豐富的礦物質、維生素及多種人體所需的營養價值，其中豐富的胡蘿蔔素及花青素，具有抗氧化的效果，可協助排除體內的自由基，達到抗老化的效果，且在夏季食用，更有消暑解渴的功效。



香蕉

品種

大北蕉

產地

臺中市太平區

果實

弓形或微弓形，未熟果綠色，催熟後較為黃色，果肉淡黃色，肉質細緻，味甜而香，品質極佳。平均8-9把果手，果指長約20-25公分，果重約25公斤，亦可達30-35公斤。「北蕉」適應性廣，無霜地區皆可種植。目前栽種地遍布中、南、東部各蕉區。

營養

香蕉含維他命A、B1、B2、B6、菸鹼酸、葉酸、C，及礦物質鈣、磷、鐵、鎂、鉀、錳等；其中，鉀含量特別豐富，鎂的成分也很高，更是食物中錳的最佳來源之一。另外，香蕉富含水果特有的果膠質，可促進腸道蠕動，並有助於排便。



荔枝

品種

黑葉

產地

臺中市太平區、
大里區、霧峰區

果實

黑葉荔枝又稱烏葉荔枝，果大心臟形，成熟後果棘較平滑，果皮暗紅色，味甜汁多，核較大，品質中等，產量高，花期3月下旬，成熟期6月中下旬。

營養

其實荔枝除了甘甜鮮味外，其美容作用是有依據的，根據現在研究，荔枝含醣、蛋白質、檸檬酸、果膠、維生素C以及磷、鐵等。每百克的鮮荔枝中，維生素C多達30毫克之多，而維生素C是能使皮膚健美、面色紅潤的重要物質。但是荔枝也不宜多吃，吃多了容易「上火」，甚至會得一種低血糖症的「荔枝病」。



百香果

品種

台農1號

產地

南投縣埔里鎮
大坪頂百香果專業區

果實

果實經授粉後，約60-80天，果皮逐漸轉色為成熟應有的紫色色澤，至為美觀，香氣濃郁，適宜生食，食時可縱剖為二半、用匙取食，其風味爽快芳香。為避免成熟果實直接掉落地面，果肉受撞擊剝離、變酸，栽培上在果園架起吊網，即俗稱的「睡吊床」，以預防果粒掉落，確保品質。

營養

維生素A效力（類胡蘿蔔素）相當高，大約是木瓜四倍，還含有不少維生素C。還富含鉀、鋅等礦物質，不只算是高鉀水果，鋅含量在水果中的表現也相當不錯。



火龍果

品種

白肉、紅肉

產地

彰化縣二林鎮

果實

火龍果又稱紅龍果、龍珠果，正確名稱叫仙人掌果、量天尺果，是仙人掌科三角柱屬或蛇鞭柱屬植物果實。水果呈橢圓形，直徑10-12cm，外觀為紅色或黃色，有綠色圓角三角形的葉狀體，白色、紅色或黃色果肉，黑色種子。

營養

含有一般水果少有的植物性蛋白和花青素、豐富的維生素和水溶性食物纖維，搭配牛乃一起食用，具有美膚與解毒的功效。其花青素和水溶性膳食纖維，對預防便秘、降低血糖、血脂等。火龍果果中的白蛋白對重金屬中毒有解毒的功效，能保護胃壁；而花青素具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，能高對腦細胞變性的預防，抑制癡呆的發生。

