

資料整理:廖巾儀營養師

鮮享農YA - 農糧署 廣告

你吃過幾種

→臺灣常見龍眼大揭密←

6月

五月龍眼

最早成熟品種
果實大、糖度高
適合鮮食

臺南東山
南化為主

7~9月

粉殼龍眼

臺灣最主要栽培品種
成熟後果皮帶果粉
適合鮮食或加工

全臺
均有栽培

10~11月

勒蒂龍眼

果實大、果肉脆甜
果梗有韌性不易斷裂
適合鮮食或加工

臺南、嘉義
為主

十月龍眼

最晚熟品種
Q脆、甜度高
適合鮮食

嘉義、臺中
及南投為主

你知道嗎

臺灣栽培龍眼已有300年歷史
地方龍眼品種更超過50種以上
在臺灣是僅次於香蕉、芒果及鳳梨
是栽培面積第四大的水果喔



資料來源:衛生福利部 五權 營養大補帖 日期:114.0908-0912