

# 營養午餐月刊

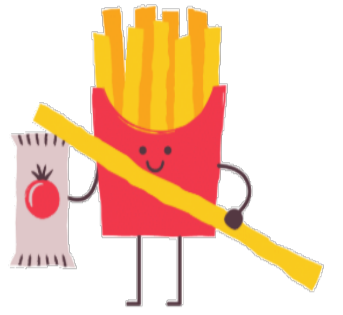
永續環境從吃做起，一起食力愛地球

23 2026  
6月號  
Potato

日常的好朋友



## 馬鈴薯



考考大家，咖哩、薯條、洋芋片這些三者共同的點是什麼？沒錯～它就是【馬鈴薯】。馬鈴薯不僅僅是正餐菜色中的最佳綠葉，也常常出現在小吃或是日常零食點心中，更是一些歐美國家餐桌上的主食。本期的營養午餐月刊，就讓營養師帶著大家多多認識一下這個日常好朋友吧！

特徵  
概況

馬鈴薯是茄科茄屬的多年生根莖類糧食作物，食用部位為地下塊莖。涼爽不潮濕的氣候適合馬鈴薯生長，所以臺灣在冬季栽種，主要產地為雲林縣、臺中市及嘉義縣。



每100公克馬鈴薯

營養成份	碳水化合物	蛋白質	膳食纖維	維生素C	鉀
	15.8 公克	2.6 公克	1.3 公克	29.5 毫克	385 毫克

馬鈴薯為未精製的全穀雜糧類，維生素C、膳食纖維及鉀的含量比白米豐富，適量攝取並搭配其他全穀雜糧，可獲得更均衡的營養。

主要品種

克尼伯	台農1號	大西洋
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 薯形扁橢圓</li> <li>✓ 薯肉白</li> <li>✓ 可鮮食及加工</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 薯形橢圓</li> <li>✓ 薯肉黃</li> <li>✓ 適合鮮食</li> <li>✓ 不適合油炸加工</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 薯形渾圓</li> <li>✓ 薯肉白</li> <li>✓ 適合油炸加工</li> </ul>

禁



發芽的馬鈴薯會產生高濃度的神經毒素——龍葵鹼，誤食會有嘔吐、腹痛、頭痛等症狀，即使挖掉芽眼或加熱煮熟也無法去除，所以不可食用！

小知識

馬鈴薯削皮或切塊後容易變黑，是因為馬鈴薯含有豐富維生素C，與空氣接觸後，會氧化而變黑。只要將馬鈴薯浸泡在水裏，阻隔空氣，就可預防了！



有獎徵答

Q1：請問馬鈴薯適合在什麼氣候下栽種？臺灣主要產地的馬鈴薯產地在哪幾個縣市呢？

Q2：為了惜食不浪費，所以發芽的馬鈴薯削皮一削煮熟還是可以食用，這是正確的嗎？



新竹市東區  
東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 鄭永琦、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美

