

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年10月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食份	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
1	五	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	洋葱玉米炒蛋(煮) <p><small>&lt;洗選蛋 洋葱 玉米粒&gt;</small></p>	烏醋豆腸(煮) <p><small>&lt;豆腐 鮮菇 九層塔&gt;</small></p>	高麗菜	地瓜圓湯(煮) <p><small>&lt;地瓜圓 地瓜&gt;</small></p>		3.7	2.3	1.04	0	2.8	0	583.5	
4	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	咖哩雞丁(煮) <p><small>&lt;雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱&gt;</small></p>	麻婆豆腐(煮) <p><small>&lt;板豆腐 絞肉 三色丁&gt;</small></p>	油菜	鮮筍肉片湯(煮) <p><small>&lt;竹筍 肉片&gt;</small></p>		4.2	2.34	1.39	0	2.8	0	630.25	
5	二	紫米飯 <p><small>&lt;白米 紫米&gt;</small></p>	海結滷肉丁(滷) <p><small>&lt;肉丁 海帶結 紅蘿蔔 白蘿蔔&gt;</small></p>	花菜炒黑輪(炒) <p><small>&lt;花椰菜 紅蘿蔔 黑輪 白菜&gt;</small></p>	有機黑葉白菜	白菜蛋花湯(煮) <p><small>&lt;大白菜 雞蛋&gt;</small></p>		4	1.88	2.2	0	2.7	0	597.5	
6	三	拿波里義大利麵(煮)+炸雞排*1(炸)+青江菜(炒)+芋泥包*1(蒸) <p><small>&lt;白油麵 蕃茄 洋葱 紅蘿蔔 絞肉 碎干丁&gt;&lt;雞排&gt;&lt;青江菜&gt;&lt;芋泥包&gt;</small></p>							5.5	2.55	1.12	0	3	0	739.25
7	四	糙米飯 <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	香蔥肉臊(煮) <p><small>&lt;絞肉 碎干丁 洋葱 紅蔥頭&gt;</small></p>	炒三絲(炒) <p><small>&lt;豆芽菜 海帶絲 豆干絲&gt;</small></p>	高麗菜	黃瓜肉絲湯(煮) <p><small>&lt;大黃瓜 肉絲&gt;</small></p>	百香果	4	3.14	1.6	1	2.8	0	741.5	
8	五	麥片飯 <p><small>&lt;麥片 白米&gt;</small></p>	日式蒸蛋(蒸) <p><small>&lt;洗選蛋 三色丁 香菇 素魚板&gt;</small></p>	醬燒豆包(煮) <p><small>&lt;豆包 鮮菇 九層塔&gt;</small></p>	鵝白菜	綠豆粉圓湯(煮) <p><small>&lt;綠豆 粉圓&gt;</small></p>	鮮奶	4.2	2.75	1.06	0	2.6	1	793.75	
11	一	國慶日補假一天													
12	二	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	香酥雞丁(炸) <p><small>&lt;雞丁 地瓜&gt;</small></p>	鐵板油腐(煮) <p><small>&lt;筍片 紅蘿蔔 三角油腐&gt;</small></p>	有機小松菜	玉米濃湯(煮) <p><small>&lt;玉米粒 洗選蛋&gt;</small></p>		4.2	2.21	1.1	0	3	0	622.25	
13	三	台式什錦炒麵疙瘩(炒)+滷豬排*1(滷)+鵝白菜(炒)+海群湯(煮) <p><small>&lt;麵疙瘩 洋葱 肉絲 高麗菜 青蔥 干片&gt;&lt;豬排&gt;&lt;鵝白菜&gt;&lt;海帶芽 紅蘿蔔 金針菇&gt;</small></p>							4.5	2.35	1.43	0	2.7	0	648.5
14	四	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	糖醋肉(燒) <p><small>&lt;肉角 紅蘿蔔 甜椒&gt;</small></p>	螞蟻上樹(炒) <p><small>&lt;冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 絞肉&gt;</small></p>	青江菜	肉骨茶湯(煮) <p><small>&lt;白蘿蔔 凍豆腐 排骨 肉骨茶&gt;</small></p>	蘋果	4	2.35	1.43	1	2.7	0	673.5	
15	五	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	蔥花炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 青蔥 洋葱&gt;</small></p>	花生麵筋(煮) <p><small>&lt;麵筋泡 花生 鮮菇&gt;</small></p>	瓠瓜	紅豆QQ湯(煮) <p><small>&lt;紅豆 QQ&gt;</small></p>		4	2.37	1.02	0	2.8	0	609.25	
18	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	泡菜肉片(燒) <p><small>&lt;泡菜 肉片 胡蘿蔔&gt;</small></p>	關東煮(炒) <p><small>&lt;白蘿蔔 黑輪 豬血糕 玉米段&gt;</small></p>	青江菜	冬瓜排骨湯(煮) <p><small>&lt;冬瓜 排骨 薑絲&gt;</small></p>		4.2	1.88	1.83	0	2.6	0	597.75	
19	二	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	親子雞丁(煮) <p><small>&lt;雞丁 馬鈴薯 雞蛋&gt;</small></p>	珍珠燴黃瓜(燴) <p><small>&lt;大黃瓜 魚丸 木耳&gt;</small></p>	有機鐵葉白菜	味噌豆腐湯(煮) <p><small>&lt;味噌 豆腐&gt;</small></p>		4	2.16	1.54	0	2.7	0	602	
20	三	紅燒番茄豬肉麵(煮)+無骨雞排(炸)+高麗菜(炒)+芝麻包*1(蒸) <p><small>&lt;白麵 肉片 白蘿蔔 番茄 紅蘿蔔 嫩菜 蔥&gt;&lt;雞排&gt;&lt;高麗菜&gt;&lt;芝麻包&gt;</small></p>							5.5	2.06	1.46	0	3	0	711
21	四	五穀飯 <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	三杯雞(煮) <p><small>&lt;雞丁 九層塔 鮮菇&gt;</small></p>	銀芽三絲(煮) <p><small>&lt;豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲&gt;</small></p>	油菜	麻油凍腐湯(煮) <p><small>&lt;高麗菜 凍豆腐 胡麻油&gt;</small></p>	香蕉	3.5	2.83	1.58	1	2.7	0	678.25	
22	五	糙米飯 <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 馬鈴薯 咖哩&gt;</small></p>	花椰素火腿(煮) <p><small>&lt;花椰菜 素火腿 紅蘿蔔&gt;</small></p>	瓠瓜	鳳梨山粉圓湯(煮) <p><small>&lt;山粉圓 鳳梨&gt;</small></p>	鮮奶	3.5	1.47	1.5	0	2.8	1	668.75	
25	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	炸雙拼(炸) <p><small>&lt;雞丁 百頁豆腐&gt;</small></p>	義式拌時蔬(炒) <p><small>&lt;小黃瓜 黑輪 玉米段&gt;</small></p>	高麗菜	黃瓜魚丸湯(煮) <p><small>&lt;大黃瓜 魚丸&gt;</small></p>		4.2	2.09	1.4	0	3	0	620.75	
26	二	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	薑汁燒肉片(煮) <p><small>&lt;肉片 洋葱 青蔥 雞蛋&gt;</small></p>	玉米肉末(煮) <p><small>&lt;玉米粒 絞肉&gt;</small></p>	青江菜	大滷湯(煮) <p><small>&lt;豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲&gt;</small></p>		4.1	2.26	1.33	0	2.6	0	606.75	
27	三	什錦炒麵(炒)+帶骨大排(滷)+瓠瓜(炒)+金菇蘿蔔菜魚湯(煮) <p><small>&lt;油麵 洋葱 肉絲 高麗菜 青蔥&gt;&lt;帶骨大排&gt;&lt;瓠瓜&gt;&lt;金針菇 白蘿蔔 煎魚片&gt;</small></p>							3	2.22	1.78	0	2.8	0	547
28	四	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	宮保雞丁(煮) <p><small>&lt;雞丁 四分丁 花生&gt;</small></p>	汕頭大白菜(炒) <p><small>&lt;沙茶 大白菜 木耳 紅蘿蔔&gt;</small></p>	有機味美菜	冬菜粉絲湯(煮) <p><small>&lt;冬菜 冬粉 油片絲&gt;</small></p>	柳丁	3.6	2.25	1.52	1	2.8	0	644.75	
29	五	五穀飯 <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	番茄炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 番茄 青蔥&gt;</small></p>	蘿蔔麵輪(煮) <p><small>&lt;麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔&gt;</small></p>	豆芽菜	仙草珍珠湯(煮) <p><small>&lt;仙草凍 粉圓&gt;</small></p>		3.6	1.7	1.66	0	2.8	0	547	

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

2. 應青品項依當天實際供應為主

- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

新竹市立培英國民中學 學校營養午餐

110年10月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食份	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
1	五	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	玉米炒蛋(煮) <p><small>&lt;洗選蛋 玉米粒&gt;</small></p>	烏醋豆腸(煮) <p><small>&lt;豆腐 鮮菇 九層塔&gt;</small></p>	高麗菜	地瓜圓湯(煮) <p><small>&lt;地瓜圓 地瓜&gt;</small></p>		3.7	2.3	1.1	0	2.8	0	585	
4	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	咖哩毛豆(煮) <p><small>&lt;毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔&gt;</small></p>	麻婆豆腐(煮) <p><small>&lt;板豆腐 三色丁&gt;</small></p>	油菜	鮮筍湯(煮) <p><small>&lt;竹筍 素羊肉&gt;</small></p>		4.2	2.34	1.39	0	2.8	0	630.25	
5	二	紫米飯 <p><small>&lt;白米 紫米&gt;</small></p>	海結滷油腐(滷) <p><small>&lt;小油腐 海帶結 白蘿蔔&gt;</small></p>	花菜炒素腿(炒) <p><small>&lt;花椰菜 紅蘿蔔 素火腿&gt;</small></p>	有機黑葉白菜	白菜蛋花湯(煮) <p><small>&lt;大白菜 雞蛋&gt;</small></p>		4	1.88	2	0	2.7	0	592.5	
6	三	拿波里義大利麵(煮)+馬鈴薯蔬菜丸(炸)+青江菜(炒)+芋泥包*1(蒸) <p><small>&lt;白油麵 蕃茄 紅蘿蔔 碎干丁 九層塔&gt;&lt;馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 毛豆&gt;&lt;青江菜&gt;&lt;芋泥包&gt;</small></p>							5.5	2.3	1.12	0	3	0	720.5
7	四	糙米飯 <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	素香肉臊(煮) <p><small>&lt;麵筋 鮮菇 素肉臊&gt;</small></p>	炒三絲(炒) <p><small>&lt;豆芽菜 海帶絲 豆干絲&gt;</small></p>	高麗菜	黃瓜枸杞湯(煮) <p><small>&lt;大黃瓜 枸杞&gt;</small></p>	百香果	4	3.14	1.6	1	2.8	0	741.5	
8	五	麥片飯 <p><small>&lt;麥片 白米&gt;</small></p>	日式蒸蛋(蒸) <p><small>&lt;洗選蛋 三色丁 香菇 素魚板&gt;</small></p>	醬燒豆包(煮) <p><small>&lt;豆包 鮮菇 九層塔&gt;</small></p>	鵝白菜	綠豆粉圓湯(煮) <p><small>&lt;綠豆 粉圓&gt;</small></p>	鮮奶	4.2	2.75	1.06	0	2.6	1	793.75	
11	一	國慶日補假一天													
12	二	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	香酥拼盤(炸) <p><small>&lt;地瓜 素雞丁&gt;</small></p>	鐵板油腐(煮) <p><small>&lt;筍片 紅蘿蔔 三角油腐&gt;</small></p>	有機小松菜	玉米濃湯(煮) <p><small>&lt;玉米粒 洗選蛋&gt;</small></p>		4.2	2.2	1.1	0	3	0	621.5	
13	三	台式什錦炒麵疙瘩(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+鵝白菜(炒)+海群湯(煮) <p><small>&lt;麵疙瘩 高麗菜 干片&gt;&lt;豆包 破布子&gt;&lt;鵝白菜&gt;&lt;海帶芽 紅蘿蔔 金針菇&gt;</small></p>							4.5	2.5	1.5	0	2.7	0	661.5
14	四	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	糖醋豆腸(煮) <p><small>&lt;豆腐 紅蘿蔔 甜椒&gt;</small></p>	螞蟻上樹(炒) <p><small>&lt;冬粉 紅蘿蔔 高麗菜&gt;</small></p>	青江菜	肉骨茶湯(煮) <p><small>&lt;白蘿蔔 凍豆腐 肉骨茶&gt;</small></p>	蘋果	4	2.35	1.43	1	2.7	0	673.5	
15	五	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	鮮蔬炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 高麗菜 鮮菇&gt;</small></p>	花生麵筋(煮) <p><small>&lt;麵筋泡 花生 鮮菇&gt;</small></p>	瓠瓜	紅豆QQ湯(煮) <p><small>&lt;紅豆 QQ&gt;</small></p>		4	2.37	1.02	0	2.8	0	609.25	
18	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	泡菜麵腸(煮) <p><small>&lt;麵腸 素泡菜 紅蘿蔔&gt;</small></p>	關東煮(炒) <p><small>&lt;白蘿蔔 素甜條 玉米段&gt;</small></p>	青江菜	冬瓜湯(煮) <p><small>&lt;冬瓜 薑絲&gt;</small></p>		4.2	1.88	1.83	0	2.6	0	597.75	
19	二	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	黑胡椒素柳條(炒) <p><small>&lt;豆包絲 甜椒 黑胡椒粒 堅果&gt;</small></p>	珍珠燴黃瓜(燴) <p><small>&lt;大黃瓜 素丸 木耳&gt;</small></p>	有機鐵葉白菜	味噌豆腐湯(煮) <p><small>&lt;味噌 豆腐&gt;</small></p>		4	2.2	1.54	0	2.7	0	605	
20	三	紅燒番茄麵(煮)+炸蔬菜餅*1(炸)+高麗菜(炒)+芝麻包*1(蒸) <p><small>&lt;白麵 番茄 白蘿蔔 嫩菜 紅蘿蔔&gt;&lt;紅蘿蔔 地瓜 九層塔&gt;&lt;高麗菜&gt;&lt;芝麻包&gt;</small></p>							5.5	2	1.6	0	3	0	710
21	四	五穀飯 <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	三杯鮮菇(煮) <p><small>&lt;豆干丁 九層塔 鮮菇&gt;</small></p>	銀芽三絲(煮) <p><small>&lt;豆芽菜 紅蘿蔔 海帶絲&gt;</small></p>	油菜	麻油凍腐湯(煮) <p><small>&lt;高麗菜 凍豆腐 胡麻油&gt;</small></p>	香蕉	3.5	2.7	1.6	1	2.7	0	669	
22	五	糙米飯 <p><small>&lt;白米 糙米&gt;</small></p>	咖哩洋芋炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 馬鈴薯 咖哩&gt;</small></p>	花椰素火腿(煮) <p><small>&lt;花椰菜 素火腿 紅蘿蔔&gt;</small></p>	瓠瓜	鳳梨山粉圓湯(煮) <p><small>&lt;山粉圓 鳳梨&gt;</small></p>	鮮奶	3.5	1.47	1.5	0	2.8	1	668.75	
25	一	香Q白飯 <p><small>&lt;白米&gt;</small></p>	炸雙拼(炸) <p><small>&lt;素雞丁 百頁豆腐&gt;</small></p>	義式拌時蔬(炒) <p><small>&lt;小黃瓜 素甜條 玉米段&gt;</small></p>	高麗菜	黃瓜素丸湯(煮) <p><small>&lt;大黃瓜 素丸&gt;</small></p>		4.2	2.09	1.4	0	3	0	620.75	
26	二	燕麥飯 <p><small>&lt;白米 燕麥&gt;</small></p>	芹香素腰花(炒) <p><small>&lt;芹菜 素腰花 紅蘿蔔&gt;</small></p>	田園玉米(煮) <p><small>&lt;玉米粒 馬鈴薯 三色丁 堅果&gt;</small></p>	青江菜	大滷湯(煮) <p><small>&lt;豆腐 木耳 紅蘿蔔 筍絲&gt;</small></p>		4.1	2.26	1.33	0	2.6	0	606.75	
27	三	什錦炒麵(炒)+蔬菜捲(蒸)+瓠瓜(炒)+金菇蘿蔔湯(煮) <p><small>&lt;油麵 高麗菜 素蟹棒 紅蘿蔔&gt;&lt;豆包 紅蘿蔔 豆芽菜&gt;&lt;瓠瓜&gt;&lt;白蘿蔔 金針菇&gt;</small></p>							3	2.22	1.9	0	2.8	0	550
28	四	麥片飯 <p><small>&lt;白米 麥片&gt;</small></p>	宮保皮蛋(煮) <p><small>&lt;皮蛋 四分丁 花生&gt;</small></p>	汕頭大白菜(炒) <p><small>&lt;素沙茶 大白菜 木耳 紅蘿蔔&gt;</small></p>	有機味美菜	冬菜粉絲湯(煮) <p><small>&lt;冬菜 冬粉 油片絲&gt;</small></p>	柳丁	3.6	2.25	1.52	1	2.8	0	644.75	
29	五	五穀飯 <p><small>&lt;白米 五穀米&gt;</small></p>	番茄炒蛋(炒) <p><small>&lt;雞蛋 番茄 青蔥&gt;</small></p>	蘿蔔麵輪(煮) <p><small>&lt;麵輪 紅蘿蔔 白蘿蔔&gt;</small></p>	豆芽菜	仙草珍珠湯(煮) <p><small>&lt;仙草凍 粉圓&gt;</small></p>		3.6	1.7	1.66	0	2.8	0	547	

- 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
- 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

2. 應青品項依當天實際供應為主

- 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

### 甜椒辣椒同家族 氣味口感差很大

有特殊氣味的青椒，很多小朋友不愛吃，而胖胖又多彩的甜椒，則香甜好吃。但是你知道嗎？它們和辣椒其實都是同一種作物喔！不管是外貌來看，還是從味道來講，都相差太多了，而它們的區別就在於辣跟不辣。甜椒家族裡，辣的就是辣椒，而青椒其實是幼果，也就是還不成熟的甜椒，還有淡淡辣味；等開花**60到80**天後再採收，就變成熟果甜椒，青澀味也會變成清香甜。

這種有紅有黃有橙又有綠，顏色多彩多姿的蔬菜，原本生長在墨西哥和中美洲一帶。在西班牙人發現新大陸之後，才把它們帶入歐洲，然後再帶入非洲和亞洲。臺灣甜椒的主要產地在南投縣埔里鎮及信義鄉，雲林縣、屏東縣、高雄市、花蓮縣、臺南市也有生產。雖然甜椒顏色不同，不過營養素是差不多的。

甜椒色澤鮮艷，肉厚清甜，含有豐富的維生素C，**100**公克就含有**94**毫克的維生素C，尤其適合生吃，像生鮮甜椒沙拉，含量最完整，而且清脆的口感不輸水果。一天只要吃兩個甜椒，就可以滿足人體一天所需的維生素C。除此之外，它跟番茄一樣，熟食有助人體對茄紅素的吸收，而且它的熱量很低，每**100**克只有**28**大卡。甜椒還含有β胡蘿蔔素，搭配油脂一起炒，最能提高人體對類胡蘿蔔素的攝取吸收。

挑選甜椒要看它的果形是不是很端正，形狀完整且飽滿的品質較好，然後要皮薄肉厚、果面平滑。既然是彩椒，當然要色澤鮮明，沒有雜色，亮度也要夠。愈大的彩椒愈硬，口感較佳。蒂頭的部位若是枯萎，就表示不夠新鮮。

由於甜椒成長的外形像燈籠一樣，因此如果有農藥或塵土，就會囤積在蒂頭的部分，所以處理甜椒時，第一個動作要先清洗，尤其是蒂頭的部分最好是加強清潔，在去籽時，將蒂部切除，就可以做出安全好吃的料理。資料來源:農業兒童網

### 甜椒辣椒同家族 氣味口感差很大

有特殊氣味的青椒，很多小朋友不愛吃，而胖胖又多彩的甜椒，則香甜好吃。但是你知道嗎？它們和辣椒其實都是同一種作物喔！不管是外貌來看，還是從味道來講，都相差太多了，而它們的區別就在於辣跟不辣。甜椒家族裡，辣的就是辣椒，而青椒其實是幼果，也就是還不成熟的甜椒，還有淡淡辣味；等開花**60到80**天後再採收，就變成熟果甜椒，青澀味也會變成清香甜。

這種有紅有黃有橙又有綠，顏色多彩多姿的蔬菜，原本生長在墨西哥和中美洲一帶。在西班牙人發現新大陸之後，才把它們帶入歐洲，然後再帶入非洲和亞洲。臺灣甜椒的主要產地在南投縣埔里鎮及信義鄉，雲林縣、屏東縣、高雄市、花蓮縣、臺南市也有生產。雖然甜椒顏色不同，不過營養素是差不多的。

甜椒色澤鮮艷，肉厚清甜，含有豐富的維生素C，**100**公克就含有**94**毫克的維生素C，尤其適合生吃，像生鮮甜椒沙拉，含量最完整，而且清脆的口感不輸水果。一天只要吃兩個甜椒，就可以滿足人體一天所需的維生素C。除此之外，它跟番茄一樣，熟食有助人體對茄紅素的吸收，而且它的熱量很低，每**100**克只有**28**大卡。甜椒還含有β胡蘿蔔素，搭配油脂一起炒，最能提高人體對類胡蘿蔔素的攝取吸收。

挑選甜椒要看它的果形是不是很端正，形狀完整且飽滿的品質較好，然後要皮薄肉厚、果面平滑。既然是彩椒，當然要色澤鮮明，沒有雜色，亮度也要夠。愈大的彩椒愈硬，口感較佳。蒂頭的部位若是枯萎，就表示不夠新鮮。

由於甜椒成長的外形像燈籠一樣，因此如果有農藥或塵土，就會囤積在蒂頭的部分，所以處理甜椒時，第一個動作要先清洗，尤其是蒂頭的部分最好是加強清潔，在去籽時，將蒂部切除，就可以做出安全好吃的料理。資料來源:農業兒童網