

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 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	一	元旦放假一天													
2	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	親子雞肉(煮) 〈雞丁 洋葱 鮮菇 洗選蛋〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粒〉	有機蔬菜	海芽肉絲湯(煮)※ 〈海帶芽 肉絲 薑絲 柴魚片〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694	
3	三	麵線糊(煮)※+香酥魚排*1(炸)※+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 豌豆苗 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片×(煎排)×應青×奶皇包〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654	
4	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋肉(煮) 〈肉片 木耳 洋葱 紅蘿蔔 鳳梨 甜椒〉	黃瓜珍珠燴雙菇(燴)※ 〈大黃瓜 魚丸 紅蘿蔔 鮮菇〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 青蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
5	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈洗選蛋 馬鈴薯 毛豆仁 咖哩粉〉	塔香紫茄燒素肚(煮) 〈素肚 茄子 九層塔 薑〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749	
8	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	樹子蒸魚片*1(蒸)※ 〈生鮮魚片 樹子 薑絲〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 絞肉 紅蘿蔔 青蔥 高麗菜〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈排骨 白蘿蔔 凍豆腐 薑 肉骨茶包〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
9	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	瓜仔肉臊(煮) 〈絞肉 櫻花瓜 豆干丁 鮮菇 紅蔥頭 蒜角〉	魷魚丸子燒*2(炸)※ 〈魷魚丸 海苔 柴魚片〉	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 青蔥〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5	
10	三	客家板條(炒)+油豬排*1(滷)+應青(炒)+小魚味噌豆腐湯(煮)※ 〈板條 肉絲 鮮菇 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭×(豬排)×應青×(豆腐 海帶芽 小魚干 柴魚片 味噌 青蔥)〉							4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
11	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	鹽酥雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	堅果花茶炒培根(炒) # 〈花椰菜 紅蘿蔔 培根 堅果〉	應青	浮水魚羹湯(煮)※ 〈大白菜 木耳 魚羹 柴魚片 香菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
12	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	日式蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 鮮菇 素菜板〉	彩椒炒豆包(炒) 〈豆包 彩椒 鮮菇 毛豆仁〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈黑粉圓 綠豆〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749	
15	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	洋葱肉絲(煮) 〈肉絲 洋葱 木耳 彩椒〉	玉米肉末(炒) 〈玉米粒 絞肉 青蔥 毛豆仁〉	應青	藥膳排骨湯(煮) 〈排骨 皮條 高麗菜 當歸片 紅薑 枸杞〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
16	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	豆腐燒魚丁(煮)※ 〈魚丁 豆腐 洋葱 薑絲 豆豉 青蔥〉	桂筍肉絲(煮) 〈桂竹筍 肉絲 薑絲〉	有機蔬菜	冬瓜肉片湯(煮) 〈冬瓜 肉片 薑絲〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
17	三	紅燒拉麵(煮)+炸雞腿排*1(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 番茄 肉片 雞腿排×(應青×(生鮮雞腿排)×應青×(豆沙包)〉							4	2.5	1.5	0	3	0	640
18	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	古早味滷肉(滷) 〈肉片 油豆腐 紅蔥頭〉	芋香白菜滷(滷)※ 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔 芋頭 蝦米 香菜〉	應青	土耳其蔬菜濃湯(煮) 〈馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉 洋葱〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
19	五	刈包*1(蒸)+酸菜炒肉片(炒)#+綜合堅果包*1#+麥香珍珠奶茶(煮) 〈刈包×(肉片 醃菜 辣椒 豆干片 蒜角 花生粉 糖粉)×(綜合堅果包)×(麥茶粉 黑珍珠 奶粉 決明子)〉							4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629

16	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	香酥雞排*1(炸) 〈無骨雞排〉	泡菜豆腐煲(煮) 〈肉片 泡菜 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱蒜泥 豆腐〉	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 火腿丁 玉米醬 奶粉〉		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
17	六	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式菇菇炒蛋(炒) 〈洗選蛋 鮮菇 洋葱 毛豆仁〉	醬燒海帶根(炒) 〈海帶根 豆干片 芹菜 辣椒 蒜角〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓 薑〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
19	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	打拋檸檬豬(煮)※ 〈絞肉 洋葱 番茄 九層塔 蒜角 檸檬汁 魚露 香菜〉	堅果田圓三色(煮) # 〈玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁 堅果〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 洗選蛋 薑絲 青蔥〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
20	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 咖哩粉〉	蔥油鹽水時蔬(煮) 〈片 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔 青蔥 肉片 紅〉	有機蔬菜	羅宋湯(煮) 〈洋葱 高麗菜 番茄 絞肉〉	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689	
21	三	台式鹹粥(煮)※+炸鮮魚片*1(炸)※+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) 〈白米 絞肉 豆干丁 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 紅蔥頭 洗選蛋 鮮菇 蝦米 青蔥×(鮮魚片)×(應青×銀絲捲)〉							4	2.5	1.5	0	3	0	640
22	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	菜肉片(煮) 〈肉片 大白菜 紅蘿蔔 洋葱 泡菜 蒜角〉	黃瓜增三鮮(燴)※ 〈大黃瓜 木耳 魚丸 鮑耳條〉	應青	白玉排骨湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 排骨〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
23	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	蔥花炒蛋(炒) 〈洗選蛋 青蔥 洋葱〉	酸菜麵腸(炒) 〈醃菜 麵腸 薑絲 辣椒〉	應青	紅豆米苔目湯(煮) 〈紅豆 米苔目〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749	
26	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保雞丁(煮) # 〈雞丁 豆干丁 花生 乾辣椒 花椒粒〉	培根雙花(煮) 〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔 培根〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
27	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	蔥爆肉片(煮) 〈肉片 洋葱 青蔥 彩椒〉	珍珠丸子*2(蒸) 〈珍珠丸子〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐 青蔥〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
28	三	二二八和平紀念日放假一天													
29	四	海苔飯	無骨香雞排*1(炸) 〈無骨香雞排〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 絞肉 青蔥 木耳〉	應青	沙茶魚羹湯(煮)※ 〈魚羹 白蘿蔔 九層塔 沙茶醬 柴魚片〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640	

1. 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

3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

5. 過敏源資訊：※海鮮(含魚、魚漿製品) # 堅果，如有對其過敏請斟酌食用

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 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

萵苣爽脆低熱量 生食熟炒都健康

漢堡裡吃起來爽脆可口的蔬菜，因為可以生食，一般我們稱它為美生菜，也就是萵苣，在歐美是很普遍的生食蔬菜。由於臺灣越來越多人喜歡生機飲食，食用新鮮蔬菜形成健康風氣，萵苣也成了很受歡迎的蔬菜，需求量跟著變大。臺灣目前種植最多的是結球萵苣，主要產區在雲林縣，甚至在麥寮還成立了結球萵苣專區，產量每年都有增加，去年已經破一萬公噸了。

萵苣家族非常龐大，成員眾多，可分為以莖為食用部位的嫩莖萵苣，和以葉為食用部位的葉萵苣。葉萵苣本身又可再分為不結球及結球萵苣兩大類。結球萵苣的外形因為葉片包覆而成為圓形，臺灣普遍栽培的結球萵苣，球形外觀較大，葉片大而且卷合，顏色翠綠，葉緣有皺褶或波浪狀。因為冷藏保鮮幾乎可以達30天，適合長途貯運，所以是外銷搶手貨，以日本、南韓、新加坡及馬來西亞為主，也預計銷往大陸。不結球萵苣外觀則是葉形，有的尖有的圓，還有皺葉形的，因為外形美麗，會用來鋪在菜餚餐盤上當裝飾。葉片還有深淺不一的綠色及紫色之分。

好吃營養的結球萵苣，現在幾乎是臺灣的重要作物了，而且四季都能生產。葉形的萵苣，我們習慣炒食，因為含有萵苣素，生食略帶有苦味；結球萵苣就比較適合生食。萵苣的成長和溫度很有關係，它很怕熱，冬春兩季日夜溫差大時，容易結球，到了夏季高溫就不易結球，甚至發生抽苔，而且越高溫苦味也越明顯。不過厲害的臺灣農民總是能想出辦法，現在已經培育出在高溫下也能正常成長的耐熱品種。

結球萵苣含有豐富蛋白質、胡蘿蔔素，以及維生素A、B1、B2、C、鈣、磷、鐵等，能促進腸胃蠕動，而且熱量很低，每100克只有12大卡。萵苣葉可以分解食物中的亞硝酸，被稱為天然的亞硝酸鹽阻斷劑。尤其烤肉時最常出現亞硝酸，所以很多人用它包著烤肉吃，解膩也更健康。

萵苣有一種味道，有些人不太能接受，而菜蟲就更不喜歡，所以萵苣算是少用農藥的蔬菜，做成生菜沙拉比較不必擔心。挑萵苣要選購有圓潤感，有光澤，重量較重的，在顏色上要青綠不枯黃、葉片完整、不萎縮腐爛、沒有斑點的品質比較好呢！

資料來源:農業兒童網https://kids.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=kids_school&sub_theme=food&type=A01&id=68

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 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	一	元旦放假一天												
2	二	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	什錦烤麩(煮) 〈烤麩 毛豆仁 鮮菇 玉米筍〉	麻婆豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 芹菜〉	有機蔬菜	海芽豆皮湯(煮) 〈海帶芽 角螺 薑絲〉	培養水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
3	三	麵線糊(煮)+可樂餅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) 〈紅麵線 素羹 油片條 紅蘿蔔 豌豆苗 高麗菜 木耳×(馬鈴薯 南瓜 玉米粒 毛豆仁 碎干丁)×(應青×奶皇包)〉						4.2	2.5	1.5	0	3	0	654
4	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	糖醋豆腸(煮) 〈豆腐 甜椒 木耳 紅蘿蔔 鳳梨〉	黃瓜珍珠燴雙菇(燴) 〈大黃瓜 素丸 紅蘿蔔 鮮菇〉	應青	玉米蛋花湯(煮) 〈玉米粒 洗選蛋 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
5	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	咖哩洋芋炒蛋(炒) 〈洗選蛋 馬鈴薯 毛豆仁 咖哩粉〉	塔香紫茄燒素肚(煮) 〈素肚 茄子 九層塔 薑〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
8	一	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	樹子蒸豆包*1(蒸) 〈豆包 樹子 薑絲〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 高麗菜 芹菜 角螺〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈素羊肉 角螺 紅蘿蔔 芹菜 高麗菜 肉骨茶包〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
9	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈攪花菜 豆干丁 鮮菇 素肉臊〉	芝麻球*2(炸) # 〈芝麻球〉	有機蔬菜	番茄蛋花湯(煮) 〈番茄 洗選蛋 芹菜〉	培養水果	4	2.5	1.5	1	3	0	700
10	三	客家板條(炒)+山藥捲*2(炸)+應青(炒)+味噌豆腐湯(煮) 〈板條 素蜜餞 鮮菇 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 素肉臊×(山藥捲×(味噌 海帶芽 豆腐 高麗菜)〉						4.1	2.6	1.5	0	3	0	654.5
11	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	古早味素滷(滷) 〈麵筋 海帶結 油豆腐〉	堅果花茶油片絲(炒) # 〈花椰菜 紅蘿蔔 油片絲 堅果〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹 香菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
12	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	日式蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 鮮菇 素菜板〉	彩椒炒豆包(炒) 〈豆包 彩椒 毛豆仁 鮮菇〉	應青	綠豆粉圓湯(煮) 〈黑粉圓 綠豆〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749
15	一	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	塔香豆腐蛋(煮) 〈豆腐 洗選蛋 九層塔〉	玉米炒毛豆(炒) 〈玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔〉	應青	藥膳素排骨湯(煮) 〈素排骨 皮條 高麗菜 當歸片 紅薑 枸杞〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	鹽酥拼盤(炸) 〈鹽酥豆腐 地瓜〉	醬燒桂竹筍(燒) 〈桂竹筍 薑絲 油片絲〉	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯(煮) 〈冬瓜 枸杞 素羊肉 薑絲〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	3	0	640
17	三	紅燒拉麵(煮)+豆腐丸子(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) 〈麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 角螺 雞腿 素丸×(豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 木耳 九層塔×(應青×(豆沙包)〉						4	2.5	1.5	0	3	0	640
18	四	紫米飯 〈白米 紫米〉	麻油菜羊肉(煮) 〈素羊肉 凍豆腐 高麗菜 薑 鮮菇〉	芋香白菜滷(滷) 〈大白菜 木耳 紅蘿蔔 芋頭 角螺 香菜〉	應青	土耳其蔬菜濃湯(煮) 〈馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
19	五	刈包*1(蒸)+酸菜炒干片(炒)#+綜合堅果包*1#+麥香珍珠奶茶(煮) 〈刈包×(豆干片 醃菜 素火腿 花生粉 糖粉)×(黑粉圓 奶粉 麥粒 決明子)〉						4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629

16	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	牛蒡絲排*1(炸) 〈牛蒡絲排〉	泡菜豆腐煲(煮) 〈素泡菜 高麗菜 紅蘿蔔 豆腐〉	應青	玉米濃湯(煮) 〈玉米粒 馬鈴薯 素火腿〉		4.1	2.5	1.5	0	3	0	647	
17	六	麥片飯 〈白米 麥片〉	義式菇菇炒蛋 〈洗選蛋 鮮菇 毛豆仁 香菇〉	醬燒海帶根(炒) 〈海帶根 豆干片 芹菜〉	應青	地瓜圓圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓 薑〉	培養豆漿	4	2.5	1.5	0	2.6	0	622	
19	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 麵筋 番茄 九層塔 檸檬汁〉	堅果田圓三色(煮) # 〈玉米粒 馬鈴薯 毛豆仁〉	應青	海芽蛋花湯(煮) 〈海帶芽 洗選蛋 薑絲〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
20	二	薏仁飯 〈白米 洋薏仁〉	咖哩毛豆杏鮑菇(煮) 〈毛豆仁 紅蘿蔔 馬鈴薯 青花菜 鮑菇頭 咖哩〉	蔥油鹽水時蔬(煮) 〈豆干片 小黃瓜 豌豆苗 紅蘿蔔 片 鮮菇〉	有機蔬菜	羅宋湯(煮) 〈番茄 高麗菜 芹菜 鮮菇〉	培養水果	4	2.5	1.6	1	2.7	0	689	
21	三	台式鹹粥(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)銀絲捲*1(蒸) 〈白米 素肉燥 豆干丁 毛豆仁 紅蘿蔔 芹菜 菜脯 高麗菜 鮮菇×(地瓜 九層塔 紅蘿蔔)×(應青×銀絲捲)〉							4	2.5	1.5	0	3	0	640
22	四	糙米飯 〈白米 糙米〉	泡菜花干(煮) 〈蘭花干 大白菜 胡蘿蔔 素泡菜〉	黃瓜鮮燴(燴) 〈大黃瓜 鮮菇 玉米筍 素丸〉	應青	芹香白玉湯(煮) 〈白蘿蔔 芹菜 素羊肉〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
23	五	藜麥飯 〈白米 藜麥〉	雙色炒蛋(炒) 〈洗選蛋 九層塔 紅蘿蔔〉	酸菜麵腸(炒) 〈醃菜 麵腸 薑絲 辣椒〉	應青	紅豆米苔目湯(煮) 〈紅豆 米苔目〉	培養鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749	
26	一	五穀飯 〈白米 五穀米〉	宮保鮮菇(煮) # 〈黑豆干丁 鮮菇 花生 乾辣椒〉	素蜜鴿蛋花(煮) 〈青花菜 白花菜 紅蘿蔔 素蜜餞〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 洗選蛋 薑絲〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634	
27	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	香拌素什錦(煮) 〈彩椒 鮮菇 馬鈴薯 玉米筍 素雞〉	素珍珠丸子*2(蒸) 〈素珍珠丸子〉	有機蔬菜	番茄豆腐湯(煮) 〈番茄 豆腐 芹菜〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
28	三	二二八和平紀念日放假一天													
29	四	海苔飯 〈白米 海苔粉〉	牛蒡絲排*1(炸) 〈牛蒡絲排〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 三色丁 素絞肉 木耳〉	應青	沙茶素羹湯(煮) 〈素羹 白蘿蔔 九層塔 素沙茶醬〉		4	2.5	1.5	0	3	0	640	

1. 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

3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 過敏源資訊：# 堅果，如有對其過敏請斟酌食用

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

萵苣爽脆低熱量 生食熟炒都健康

漢堡裡吃起來爽脆可口的蔬菜，因為可以生食，一般我們稱它為美生菜，也就是萵苣，在歐美是很普遍的生食蔬菜。由於臺灣越來越多人喜歡生機飲食，食用新鮮蔬菜形成健康風氣，萵苣也成了很受歡迎的蔬菜，需求量跟著變大。臺灣目前種植最多的是結球萵苣，主要產區在雲林縣，甚至在麥寮還成立了結球萵苣專區，產量每年都有增加，去年已經破一萬公噸了。

萵苣家族非常龐大，成員眾多，可分為以莖為食用部位的嫩莖萵苣，和以葉為食用部位的葉萵苣。葉萵苣本身又可再分為不結球及結球萵苣兩大類。結球萵苣的外形因為葉片包覆而成為圓形，臺灣普遍栽培的結球萵苣，球形外觀較大，葉片大而且卷合，顏色翠綠，葉緣有皺褶或波浪狀。因為冷藏保鮮幾乎可以達30天，適合長途貯運，所以是外銷搶手貨，以日本、南韓、新加坡及馬來西亞為主，也預計銷往大陸。不結球萵苣外觀則是葉形，有的尖有的圓，還有皺葉形的，因為外形美麗，會用來鋪在菜餚餐盤上當裝飾。葉片還有深淺不一的綠色及紫色之分。

好吃營養的結球萵苣，現在幾乎是臺灣的重要作物了，而且四季都能生產。葉形的萵苣，我們習慣炒食，因為含有萵苣素，生食略帶有苦味；結球萵苣就比較適合生食。萵苣的成長和溫度很有關係，它很怕熱，冬春兩季日夜溫差大時，容易結球，到了夏季高溫就不易結球，甚至發生抽苔，而且越高溫苦味也越明顯。不過厲害的臺灣農民總是能想出辦法，現在已經培育出在高溫下也能正常成長的耐熱品種。

結球萵苣含有豐富蛋白質、胡蘿蔔素，以及維生素A、B1、B2、C、鈣、磷