

農業部推薦國產食材之簡介及購買等相關資料彙整表：

六大類分類	食材	產季	簡介	所含營養素、對身體的好處
全穀雜糧類 (農糧署)	甘藷 又稱地瓜	12月到翌年3月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國產甘藷滋味香甜，為我國重要雜糧作物之一，產地主要集中於雲林、彰化、臺南、臺中與新北等五大產區，除臺農 57 號（黃肉甘藷）外，臺農 66 號（紅肉甘藷）與臺農 73 號（紫肉甘藷）等三品種，為我國甘藷種植面積最大宗。</li> <li>2. 我國甘藷產業發達，冷鏈技術發展、產銷履歷推廣均有成，且品種特色突出，同樣受到國際消費者喜愛，其中「臺農 57 號」適合臺灣氣候、高產而穩定，約占國內種植 7 成，主要因為其用途廣泛，在超商推廣下，成為黃肉甘藷代名詞，並外銷日韓與多國連鎖體系，可謂臺灣甘藷之光。</li> <li>3. 烹飪方式，如烤、蒸或煮，均能完美保留其天然的營養和豐富的營養，適合所有年齡層的享用。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 甘藷含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道健康和預防便秘。</li> <li>2. 此外，甘藷富含維生素 A（主要來源為β-胡蘿蔔素），對眼睛健康極為重要，可以增強夜間視力，同時有助於維持皮膚、黏膜和免疫系統的健康。</li> <li>3. 甘藷還提供了維生素 C、鉀等多種維生素和礦物質，能夠降低心血管疾病的風險。</li> </ol>
	芋頭	全年	<p>國產芋頭主要產區為臺中市、屏東縣及苗栗縣，一年四季均可種植，生長期約 8~9 個月，採收期南部地區 3 月至 9 月、中部地區 9 月至翌年 3 月，由南至北陸續採收，全年均可供應。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芋頭是一種根莖類食物，富含多種營養素，其中包括維生素 C、維生素 E、鉀和鎂，這些成分對提升免疫系統功能和維護整體健康非常重要。其高鉀含量有助於調節心臟功能和血壓，而鎂則支持神經系統和肌肉的健康。</li> <li>2. 此外，這種食材也含有豐富的抗</li> </ol>

				<p>氧化劑，如維生素E和其他植物化合物，這些可以減緩老化過程並保護身體免受自由基的損害。高纖維含量則有助於促進消化系統的健康，預防便秘。</p>
	南瓜	3月至10月	<p>國產南瓜主要產區為臺南市、嘉義縣、雲林縣、花蓮縣及高雄市，全年均能生長，東洋南瓜（亦稱中國南瓜）較適合溫暖氣候，春、秋作均可種植，其質地較粗，適合用在炒米粉、南瓜粥等；西洋南瓜（亦稱印度南瓜）喜冷涼氣候，適合秋作栽培，常見為栗南瓜，其質地較粉，適合製成南瓜濃湯、南瓜派等。</p>	<p>南瓜含豐富維生素A、C、E和礦物質如鉀與鐵，對健康帶來多重益處。其β-胡蘿蔔素有助於改善視力及皮膚健康。維生素C和E的抗氧化性質能強化免疫系統，促進膠原蛋白生成，維持皮膚和關節健康。鉀有助於調節血壓，鐵則是製造紅血球的重要元素。此外，南瓜富含膳食纖維，可增加飽足感，有助於腸道蠕動。</p>
豆魚蛋肉類	文蛤 (漁業署)	全年	<p>文蛤，主要養殖區於彰化、雲林、嘉義、台南等地，俗稱粉蜆、蜆仔、蛤蜊、蚶仔，味道鮮美清甜，很適合用以做湯或炒、烤及混搭各式菜餚，入菜用途甚廣，是非常受大眾喜愛的海鮮類，也是海產店中不可或缺的材料，更常在家庭餐桌上出現，為極普遍之食材。</p>	<p>文蛤是低脂肪、低熱量的水產品，富含蛋白質、鐵、維生素B12和維生素B2。這些營養素為身體提供多方面的健康益處。蛋白質有助於肌肉建構，鐵則增強體內氧氣運輸和能量代謝，預防貧血。維生素B2促進細胞和組織修復，而維生素B12支持神經系統健康，特別是在維持腦部功能和神經</p>

				細胞健康方面扮演關鍵角色。
午仔魚 (漁業署)	全年	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主要養殖區於高雄、屏東，全年皆產，秋末至初春盛產，產量 1.1~1.3 萬公噸，由臺灣諺語：「一午、二鯪、三嘉鱸」可知午仔魚在老饕心中是位居首選。</li> <li>2. 午仔魚肉細嫩鮮甜、油脂豐富，簡單烹煮如燒烤、清蒸、香煎或醬燒，就能享受其美味。</li> </ol>		有豐富的蛋白質、維生素 B6、菸鹼酸、維生素 B12 等營養素，且細刺少，適合長輩、兒童食用。
大豆 (農糧署)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大豆的盛產期在 4~6 月及 11~1 月。</li> <li>2. 毛豆的盛產期在 2~4 月以及 9~11 月</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國產大豆品種多元，著名國產黃豆包括臺南 10 號，可做豆腐與味噌；而高雄 9 號、10 號及花蓮 1 號為豆漿原料，花蓮 1 號則適合有機栽培，出漿率與產量均高。</li> <li>2. 國產黃豆用途廣泛，味道比進口大豆更香濃；至於國產黑豆，常可見用於黑豆茶（臺南 3 號）、蔭油（臺南 5 號、滿洲黑豆）、蜜黑豆（臺南 8 號、高雄 7 號），其中最受消費者歡迎的「臺南 3 號」又名「青仁黑豆」，亦常見於零食與健康食品。</li> <li>3. 另外，除了黃豆與黑豆，毛豆亦屬國產大豆，其中高雄 9 號富含異黃酮，高產穩定，為我國外銷主力。國產大豆具高蛋白質含量及機能性成分，富含不飽和脂肪酸、大豆異黃酮、皂苷及膳食纖維等，且不含膽固醇，鈣含量高又容易取得，又因國產大豆非基改且可溯源，而近年生產及加工</li> </ol>		大豆富含植物蛋白和異黃酮，對身體有多重好處。植物蛋白提供肌肉修復和生長所需，而異黃酮則有助於降低心血管疾病風險。

			業者陸續通過產銷履歷驗證，大幅提升食品安全，新鮮、安全、非基改又美味的國產大豆，具備差異性及多種優點，是補充蛋白質及補鈣最優質的來源。	
蔬菜類 (農糧署)	洋蔥	12月至翌年4月	國產洋蔥主要產區為彰化、雲林、嘉義、高雄及屏東等地，主產期12月至翌年4月，以冷藏方式貯存可供應至8月至9月。	洋蔥含抗氧化物質和膳食纖維，有助於促進腸道健康，改善消化系統，並預防便秘。
	胡蘿蔔	12月至翌年4月	國產胡蘿蔔主要產區分布於臺南、彰化及雲林等縣市。主要產期為12月至翌年4月，因耐貯藏，5月起則由冷藏品陸續供應市場所需。	胡蘿蔔富含β-胡蘿蔔素，有助於保護視力並預防夜盲症。維生素A同時促進皮膚健康，支持細胞修復，使皮膚保持光滑和彈性。除此之外，它還提供維生素C和K，以及鉀和纖維，這些營養素共同增強免疫系統，促進心臟健康，並改善消化系統。
	花椰菜	10月至翌年4月	國產花椰菜主要產區為彰化、雲嘉南及高雄等地，全年可生產，主要產期為冬、春季。	花椰菜含有維生素A、B群（包括B2）、C、蛋白質、脂肪、碳水化合物以及多種礦物質如碘、鈣、磷、鐵和β-胡蘿蔔素，能維持骨骼、牙齒、視力及皮膚健康方面具有重要作用。

	玉米筍	全年	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉米筍為玉米在吐絲授粉前的幼嫩果穗，因外形細長，上尖下粗，類似竹筍，故被稱又稱小玉米、珍珠筍、玉黍蜀。</li> <li>2. 玉米含有較多的澱粉屬於全穀雜糧類，而玉米筍的蛋白質、碳水化合物含量並不高，因此屬於蔬菜類。</li> <li>3. 臺灣主要的筍用玉米品種包含「紅秋」、「多采」、「小艾」等。</li> </ol>	玉米筍富含膳食纖維、維生素B群，有助於消化系統健康。
水果類 (農糧署)	香蕉	全年	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主產區為屏東縣、南投縣、嘉義縣、高雄市、臺南市及雲林縣等地，主要品種為烏龍蕉及臺蕉5號，定植後約12個月方可採收，果肉質地細緻、香氣濃郁、風味絕佳，利用不同緯度及海拔高度等溫度差異，可達到週年生產。</li> <li>2. 果實採收後需經催熟才會是消費者食用的黃香蕉。</li> </ol>	香蕉含豐富的鎂、鉀和碳水化合物，鉀離子能防止血壓上升，因此適當攝取香蕉，有助於血壓防治。香蕉還含有豐富的鎂，有助於促進肌肉和神經的正常功能，維持體內代謝的平衡

## 購買資訊

		
農良直賣所	「買魚去」訂購平臺	「鱸魚購」訂購平臺