

【關於紅豆的那些大小事】無障礙圖片文字檔

紅豆 (*Vigna angularis*)：紅豆為台灣重要農糧作物，又因其外觀，具有赤豆、小豆等別名。紅豆適合於短日照環境下生長，主要於高雄、屏東等地區之秋冬兩季時栽種，又可因產地、外觀、口感不同，而區分為不同品種之紅豆。其具有豐富的蛋白質、膳食纖維以及維生素B群集礦物質，為高營養之全穀類食品。

營養成分表 (每100公克計算)

- 熱量：328 kcal
- 醣類：61.5 g
- 蛋白質：20.9 g
- 脂質：0.6 g
- 膳食纖維：18.5 g
- 鉀：1203 ppm
- 鎂：162 ppm
- 鈣：87 ppm

資料來源：農委會國產農漁畜產品教材