



# 桃園市蘆竹區光明國小 食農教育補充教材三



講師：衛生組 蔡博仁老師







# 蔬菜季節分佈表



種類 \ 月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茄子			盛產期	盛產期	盛產期	盛產期						
蕃茄	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期						盛產期	盛產期
胡瓜				盛產期	盛產期	盛產期					盛產期	
甜瓜												
南瓜				盛產期	盛產期	盛產期						
冬瓜												
菜豆		盛產期	盛產期						盛產期	盛產期		
豌豆	盛產期	盛產期									盛產期	盛產期
越瓜					盛產期	盛產期						
花椰菜	盛產期	盛產期	盛產期								盛產期	
甜椒	盛產期	盛產期										
絲瓜				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期				
蘿蔔	盛產期	盛產期	盛產期								盛產期	盛產期
胡蘿蔔	盛產期											盛產期
馬鈴薯		盛產期	盛產期									
竹筍						盛產期	盛產期	盛產期				
薑												
洋蔥			盛產期									
大蒜			盛產期	盛產期	盛產期							
蘆筍				盛產期	盛產期	盛產期						
豆薯	盛產期											盛產期
甘藍	盛產期	盛產期	盛產期									盛產期
芹菜	盛產期	盛產期									盛產期	
空心菜					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期		
莧菜					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期			
菠菜	盛產期	盛產期									盛產期	盛產期
青江菜												
小白菜												
萵苣	盛產期	盛產期										盛產期
韭菜												
芥蘭	盛產期	盛產期										
大白菜	盛產期	盛產期	盛產期								盛產期	盛產期
芥菜	盛產期	盛產期										盛產期

行政院農業委員會各項業務統計資料 <http://www.coa.gov.tw/>  
 行政院農委會農業易遊網 <http://ezfun.coa.gov.tw/>  
 蔬果防癌飲食寶典，行政院農委會及財團法人台灣癌症基金會

 生產期  
 盛產期



# 水果季節分佈表



## 【附錄一】每月推薦當季水果

### 1月 JANUARY



### 2月 FEBRUARY



### 3月 MARCH



### 7月 JULY



### 8月 AUGUST



### 9月 SEPTEMBER



種類 \ 月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
香蕉					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	生產期		
鳳梨				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	生產期		
椪柑										生產期		盛產期
桶柑	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
檸檬	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期	生產期
木瓜								盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
荔枝						盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
龍眼							生產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
番石榴	盛產期					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
楊桃				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
芒果					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
蓮霧	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
橄欖									盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
枇杷			盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
百香果										生產期		
柚子									生產期	盛產期	盛產期	盛產期
甜橙	盛產期								生產期	盛產期	盛產期	盛產期
葡萄						生產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
桃							盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
李梅				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
梨						生產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期
草莓										生產期	盛產期	盛產期
蘋果										盛產期	盛產期	盛產期
柿子									生產期	盛產期	盛產期	盛產期
西瓜			生產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期



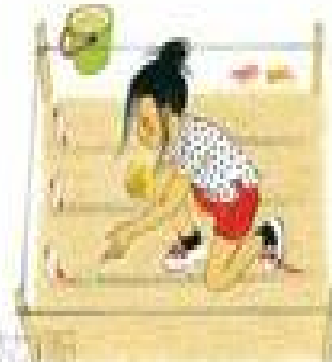
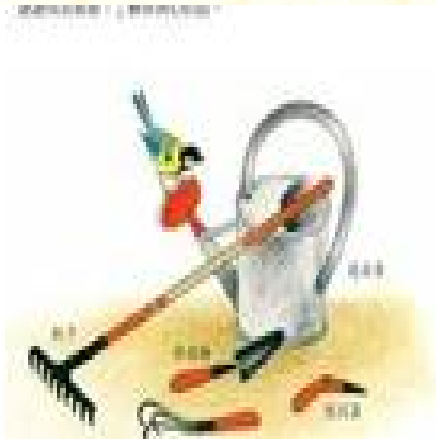
■ 生產期 ■ 盛產期



# 小農夫的『耕種小秘笈』



- ★ 土壤一定要鬆
- ★ 水分不要太濕
- ★ 充足的陽光-全日照、半日照
- ★ 有機肥料-花生麩水、骨粉、海藻、蛋殼、綠肥...
- ★ 蟲害防治-辣椒、蒜頭、胡椒、洋蔥、薑混合物(1/2湯匙加 3 公升水)，麵粉液(2-4 湯匙薯仔粉加 1 公升水)





種類	例子	食用部份	一般適宜生長的環境	主要繁殖法
十字花科類	白菜、菜心、西蘭花、椰菜	葉球、葉片、花蕾	主要在較涼冷的氣候	種子
葉菜類	通菜、生菜、莧菜、塘蒿	嫩葉	需要較多的水份和氮肥	種子、插枝
豆類	紅豆、黃豆、蠶豆、荷蘭豆	嫩果莢、豆	有不同品種適應冬、夏季天氣	種子
瓜類	冬瓜、節瓜、絲瓜、青瓜	瓜果	要求較高的溫度和日照	種子
茄果類	矮瓜、番茄、甜椒、辣椒	果實	較肥沃的土壤	種子
根菜類	紅蘿蔔、白蘿蔔	膨大的根部	冷涼的氣候，疏鬆深厚的土壤	種子
蔥蒜類	洋蔥、大蒜、大蔥	葉、葉基膨大部分		種子、分株
薯芋類	馬鈴薯、芋、薑	膨大的莖部	多數薯芋類作物都能耐高溫 (馬鈴薯除外)	分株
水生蔬菜	蓮藕、慈菇、菱角	根、莖、葉、種子	肥沃土壤	種子、分株
多年生蔬菜	蘆筍、金針菜	葉、莖、花		種子、分株
香草類	胡椒薄荷、香蜂草、魚香	葉、種子、花	多數適應較涼冷的氣候	種子、分株

# 有機蔬菜和其他生產方式的蔬菜有甚麼差別？

	土壤及水是否要驗證	有無用農藥	有無用化學肥料	是否可以知道生產者	營養成分是否相同	硝酸鹽含量是否相同	有無農藥殘留	生產期是否相同	結果
有機蔬菜	要	不可以	不可以	可以	相同	相同	無	依植物成熟期採收	健康
生產履歷	不需要	用藥管理(稽核)	可以	可以	相同	相同	有	可提前	低標農藥殘留
吉園圃	不需要	用藥管理(輔導)	可以	可以	相同	相同	有	可提前	低標農藥殘留
水耕蔬菜	不需要	不需要	可以(化學合成液肥)	無法	不同	相同	無	可提前	無土壤內之微量元素
慣行性	不需要	任意使用	可以	無法	相同	相同	有	可提前	用藥無標準






# 攝取蔬果的原則




- ★ 不宜以水果取代蔬菜。
- ★ 選用當季的蔬菜水果，其營養價值較高。
- ★ 選用當季及當地的蔬果，少吃肉，減少食物里程，可以減少碳排放量，減緩地球暖化及氣候變遷的現象。
- ★ 選用當地及當季的蔬果也是愛護環境的表現。





# 結語



要吃當季及當地的蔬菜水果，  
多吃蔬菜及水果少吃肉，不但  
有助於身體的健康，也是愛地  
球，愛護環境的一種表現。





謝謝大家

