

臺南市私立長榮女子高級中學

在地食材處理實作

編制人：蔡宗翰



單元介紹

- 單元一 在地食材認識
- 單元二 食材種植體驗
- 單元三 虱目魚處理及運用
- 單元四 芒果處理及運用
- 單元五 鮮奶處理及運用
- 單元六 牛肉處理及烹調



單元一 台南在地食材的認識

地理位置



台南在地農產品



臺南農產大地圖



特色農漁牧盛產期

洋香瓜	1 ~ 2月
✈ 楊桃	1 ~ 4月
大西瓜	4 ~ 5月
✈ 鳳梨	3 ~ 6月
✈ 紅龍果	6 ~ 12月
✈ 芒果	6 ~ 8月
龍眼	7 ~ 8月
釋迦	7 ~ 翌年 3月
酪梨	7 ~ 9月
✈ 文旦	8 ~ 9月
菱角	9 ~ 12月
✈ 青皮椪柑	10 ~ 11月
大白柚	10 ~ 11月

✈ 木瓜	11 ~ 翌年 4月
食用番茄	12 ~ 翌年 2月
✈ 棗子	12 ~ 翌年 3月
✈ 番石榴	12 ~ 翌年 1月
柳丁	12 ~ 翌年 1月
✈ 胡蘿蔔	1 ~ 3月
綠蘆筍	4 ~ 10月
✈ 綠竹筍	5 ~ 7月
✈ 毛豆	4 ~ 6月、11 ~ 12月
✈ 牛蒡	9 ~ 翌年 3月
胡麻(芝麻)	12月
水稻	一期水稻：6月 二期水稻：11 ~ 12月



外銷 ✈

✈ 蝴蝶蘭	1 ~ 12月
✈ 火鶴花	1 ~ 12月
牛奶	1 ~ 12月
豬	1 ~ 12月
鹿	3 ~ 6月
雞	1 ~ 12月
雞蛋	1 ~ 12月
白蝦	6 ~ 11月
✈ 臺灣鯛	6 ~ 12月
烏魚子	11 ~ 翌年 1月
文蛤	8 ~ 12月
✈ 虱目魚	8 ~ 12月
牡蠣	9 ~ 11月初



水果類

- 東山區
- > 柳丁
- 玉井區
- > 芒果
- 關廟區
- > 鳳梨
- 七股區
- > 洋香瓜
- 麻豆區
- > 文旦

蔬菜類

- 將軍區
- > 胡蘿蔔

全穀根莖類

- 後壁區
- > 稻米
- 官田區
- > 菱角
- 白河區
- > 蓮子

豆魚肉蛋類

- 北門區
- > 虱目魚
- 蚵仔

低脂乳品類

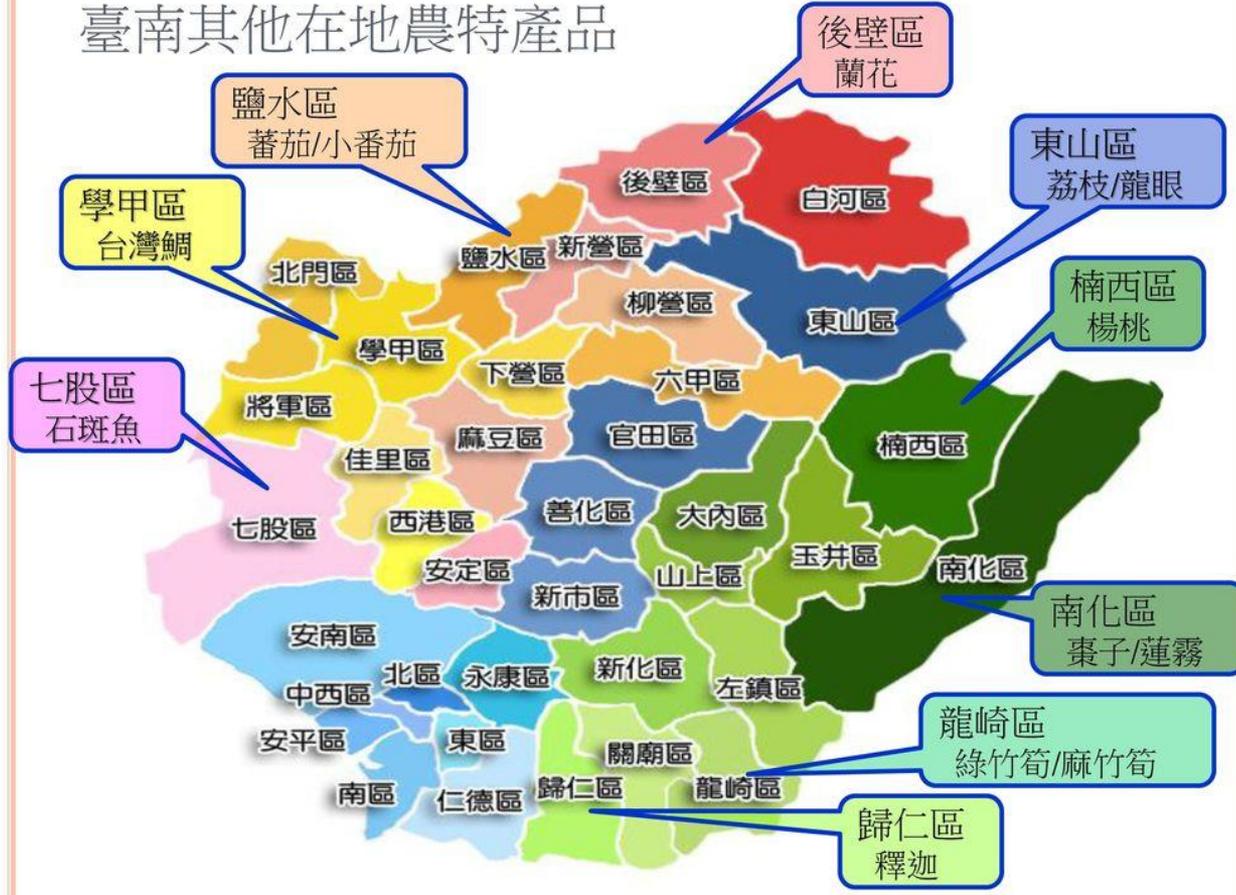
- 柳營區
- > 鮮乳
- 林鳳營鮮乳

油脂堅果種子類

- 大內區
- > 酪梨



臺南其他在地農特產品



臺南在地食材-標籤



臺南市政府農業局-食農教育



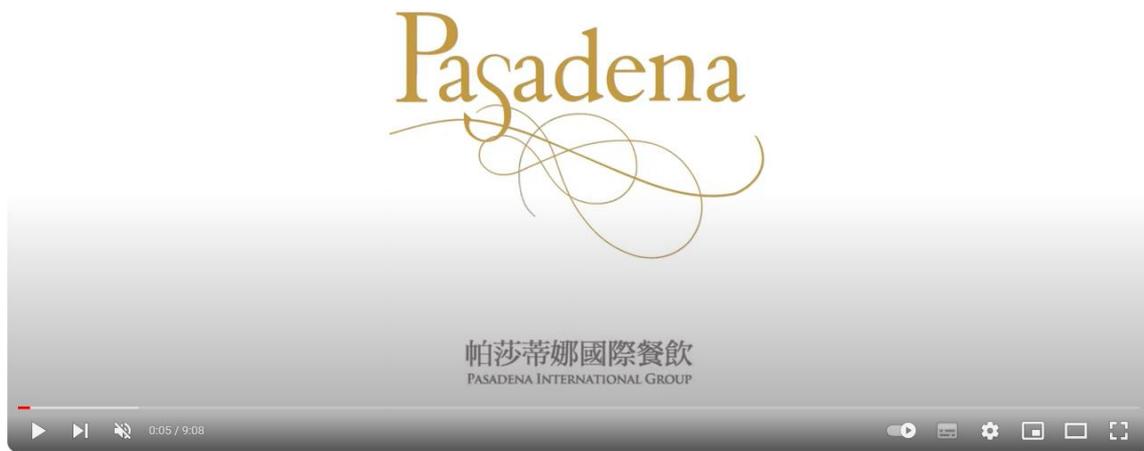
<https://www.youtube.com/watch?v=YgOjNIREoUk>

台南在地食材創意料理&飲調競賽



<https://www.youtube.com/watch?v=IDE9DHm7OFM>

帕莎蒂娜 尋訪台灣在地食材之美－良農好品 【台南東山桂圓篇】ft.郭軒潏主廚



<https://www.youtube.com/watch?v=hP6Dj7x9oKs>