



臺南市

2021



／水果月曆



東山區公所

電話：06-6802100

臺南市東山區東山里225號



中華民國110年 / 農曆歲次辛丑年 / 肖牛

運大行年牛

喜年迎春



咖啡 Coffee

特點 東山咖啡起源於日治時代，引進南洋阿拉比卡品種種植，顆粒飽滿、紮實、不酸澀、有特殊的果香味。東山區175公路沿線栽種咖啡且咖啡店林立，而有「175咖啡公路」美名。

產地 東山區南勢里、青山里、高原里。

主要品種 阿拉比卡、羅布斯塔、波旁、SL-28、SL-34、象豆。

營養成分 含有蔗糖、咖啡因、綠原酸、脂肪、蛋白質、纖維、礦物質等成分。

01 JAN 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1 元旦	2 十九
3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 十二月	14 初二	15 初三	16 初四
17 初五	18 初六	19 初七	20 大寒	21 初九	22 初十	23 十一
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八
31 十九						



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





蜜棗 Jujube

特點 印度棗，俗名棗子、青棗、蜜棗，享有「台灣蘋果」之美譽。
產季 12月～隔年2月。
產地 東山區科里里、大客里。
營養成分 具蛋白質、醣類、膳食纖維、磷、鈣、鐵、鉀、鎂、胡蘿蔔素以及維生素A.B.C等營養素。
選購要領 果實飽滿、外皮光滑、顏色翠綠、果蒂深且平滑、手感沉甸甸。

02 FEB 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 二十	2 廿一	3 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 除夕	12 春節	13 初二
14 西洋情人節	15 初四	16 初五	17 初六	18 雨水	19 初八	20 初九
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 元宵節	27 十六
28 和平紀念日						



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





木瓜 Papaya

特點 木瓜屬於灌木植物，具有「水果之皇」、「百益之果」、「萬壽瓜」的稱號。
產季 全年。
產地 東山區聖賢里、三榮里、科里里、大客里。
主要品種 日陞、台農2號、紅妃。
營養成分 富含維生素A.B.1.B2.C、葉酸、β胡蘿蔔素及多種礦物質如鐵、鈣及鉀等。
選購要領 外形端正飽滿、果皮光滑細緻、外皮綠中帶黃者。

03 MAR 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 驚蟄	6 廿三
7 廿四	8 婦女節	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 植樹節	13 二月
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 春分
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 青年節	30 十八	31 十九			



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





芭樂 Guava

特點 芭樂為低熱量、高纖維、水分高之水果，有「國民水果」的美稱。
產季 全年（7~8月盛產）。
產地 東山區聖賢里、東山里、東正里、東中里、大客里、科里里。
主要品種 珍珠、紅心、水晶、帝王。
營養成分 含有豐富的蛋白質、維生素A.C等營養物質及磷、鈣、鎂等微量元素。
選購要領 果皮呈淡綠色、表皮凹凸不平有顆粒狀、果臍縮口小、外觀飽滿者。

04 APR

民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 二十	2 廿一	3 廿二
4 兒童節/清明	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 穀雨	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





芒果 Mango

特點 芒果，又名檬仔，為漆樹科熱帶水果。
產季 5月~7月。
產地 東山區林安里、東原里、南勢里。
主要品種 以愛文、金煌、夏雪為主。
營養成分 富含糖、蛋白質、果膠和鉀、鈣、磷、鐵、鎂等礦物質，以及維生素A.B.C.E.F等。
選購要領 選果型完整、果色鮮豔、果面清潔、無壓傷腐爛、病蟲害者。

05 MAY 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
						1 勞動節
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七
9 母親節	10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 小滿	22 十一
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八
30 十九	31 二十					



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





荔枝 Lichee

特點 荔枝屬無患子科，為產期短的水果。
產季 5月～7月。
產地 東山區南勢里、青山里、高原里、林安里、東原里、嶺南里、水雲里、南溪里。
主要品種 玉荷包、黑葉、竹葉黑。
營養成分 富含維生素C及蛋白質、脂肪、磷、鈣、鐵等成分。
選購要領 顏色暗紅、外殼的龜裂片平坦、縫合線明顯、手感緊硬而有彈性、氣味清香、果肉晶瑩剔透。

06JUN

民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 芒種
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月	11 初二	12 初三
13 初四	14 端午節	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
20 十一	21 夏至	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一			



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





酪梨 Avocado

特點 酪梨又稱牛油果，被金氏世界紀錄認為最營養的水果。
產季 6月～12月。
產地 東山區東山里、青山里、高原里。
主要品種 嘉選2號、清進2號。
營養成分 富含單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、維生素A.C.B6及葉酸。
選購要領 外觀無蟲害、表皮呈青綠色，輕按感覺吸附、反彈的觸感。

07 JUL 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 廿二	2 廿三	3 廿四
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 小暑	8 廿九	9 三十	10 六月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 大暑	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





龍眼 Longan

特點 龍眼，別名桂圓、福圓，屬無患子科。東山區的龍眼面積產量全台第一，龍眼窯數量多達776座，有「龍眼窯鄉」之稱。

產地 7月～8月。

主要品種 東山區南勢里、青山里、高原里、林安里、東原里、嶺南里、水雲里、南溪里。

營養成分 粉殼、紅殼、潤帶、菱角種、福眼、十月。

選購要領 屬溫補水果，含豐富的葡萄糖、蔗糖和蛋白質等。

枝幹完整、果皮亮澤、果實飽滿、未脫粒為宜。

08 AUG 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 立秋
8 父親節	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 七夕情人節
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
22 中元節	23 處暑	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
29 廿二	30 廿三	31 廿四				



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





火龍果 Pitaya

特點 火龍果屬仙人掌科，東山區的火龍果種植面積為臺南市之冠。
產季 全年（7月～9月盛產）。
產地 東山區聖賢里、三榮里、東河里、科里里、大客里。
主要品種 大紅、富貴紅、甜龍。
營養成分 含水溶性甜菜苷色素脂溶性胡蘿蔔素、維他命B1.B2.B6.B12.C、鈣等。
選購要領 外形渾圓飽滿、果皮轉色均勻、果萼端果皮完全轉色、鱗片及果梗切口新鮮者為佳。

09 SEP 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八
5 廿九	6 三十	7 白露	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 中秋節	22 十六	23 秋分	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 教師節	29 廿三	30 廿四		



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





青皮椪柑

Mandarin Orange

特點 椪柑屬柑橘類，東山區的椪柑面積產量全台第二，因地理位置及氣候因素所生產椪柑，外皮青綠但果肉酸甜。

產季 10月～12月。

產地 東山區南勢里、青山里、高原里。

營養成分 除了維他命C外，還有維他命A及鈣、磷、鐵、鈉等營養素。

選購要領 果型完整、果皮色澤漂亮、果實沉重者為佳。

10 OCT 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
					1 廿五	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四
10 國慶日	11 初六	12 初七	13 初八	14 重陽節	15 初十	16 十一
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降
24 十九	25 光復節	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五
31 廿六						



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





柳橙 Orange

特點 柳橙，又名柳丁，屬於芸香常綠果樹，是台灣種植最多的甜橙品種。
產季 11月～隔年2月。
產地 東山區林安里、東原里。
主要品種 四季、紅肉、白肉。
營養成分 含醣類、膳食纖維、維生素B群、維生素C、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、檸檬酸、果膠等營養素。
選購要領 選擇果實呈球形或橢圓形、用手輕握有彈性者，若果實呈橙黃色，代表風味佳，若果皮有光澤、果蒂部呈青綠色，代表新鮮度佳。

11 NOV 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二
7 立冬	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 國父誕辰紀念日	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 十七	22 小雪	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六				



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號





洋香瓜

Muskmelon

特點 洋香瓜為葫蘆科一年生蔓性草本作物，以涼冷季節、日夜溫差較大、果實肥大緩慢、果肉質地細緻、糖分累積較多時品質為佳。

產地 10月-隔年2月。

主要品種 東山區聖賢里、三榮里、大客里、東山里、東中里。

營養成分 蜜世界、蜜天下、狀元。

選購要領 富含蛋白質、膳食纖維、β-胡蘿蔔素、果膠、醣類、維生素及磷、鈉、鉀等。

有網狀者，以網狀明顯、凸出、香氣濃者為佳；光皮的洋香瓜，選購時黃皮品種以外表金黃、光滑且完整為佳，白皮品種選購時建議可挑選帶有細紋者為佳；哈密瓜以綠色帶黃、紋路明顯稀疏者為佳。

12 DEC 民國110年/2021年

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
			1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月
5 初二	6 初三	7 大雪	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
19 十六	20 十七	21 冬至	22 十九	23 二十	24 廿一	25 行憲紀念日
26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	



臺南市東山區公所
Dongshan District Office, Tainan City

電話：06-6802100
臺南市東山區東山里225號

