



聖心女中

1051226-1051230

統鮮美食

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
26	一	午	芝麻飯	泰式蒸肉餅	椒鹽百頁	鮮蔬麵片	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.0	2.4	1.0	800
		晚	小米飯	蒜泥白肉	洋芋雞球	紅棗滷冬瓜	時蔬	綠豆燕麥湯	水果	5.8	2.2	2.2	0.1	2.3	1.0	805
27	二	早	酢醬拌麵		馬拉糕		黃瓜魚丸湯			2.0	1.2	0.5	0.1	1.3	0.0	316
		午	糙米飯	蒲燒鯛	茄汁洋蔥肉絲	蛋酥白菜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.4	2.2	2.3	0.0	2.4	1.0	769
		晚	糙米飯	咖哩雞	蜜汁方干	肉末四季	有機 蔬菜	薏米排骨湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	814
28	三	早	夏威夷披薩麵包		小奶皇包		研磨豆漿			4.0	2.0	0.3	0.3	1.3	0.0	541
		午	糙米飯	塔香油腐	豆薯炒蛋	日式佃煮	有機 蔬菜	芋頭西米露	水果	6.0	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	824
		晚	蒸餃*12		可樂餅*2	黃豆滷雙結	時蔬	排骨酥湯	水果	4.5	3.0	2.2	0.0	2.3	1.0	759
29	四	早	玉米滑蛋粥			冰烤地瓜				4.2	1.3	0.3	0.0	0.5	0.0	422
		午	五目炊飯		紅燒獅子頭*2	佛跳牆	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.6	2.7	2.4	0.0	2.2	1.0	814
		晚	糙米飯	菲力雞排	毛豆炒蛋	沙茶茼蒿	有機 蔬菜	柴魚白菜湯	水果	5.8	2.7	2.1	0.0	2.5	1.0	834
30	五	早	水煎包		水煮蛋	小巧克力波羅	優酪乳			3.5	1.5	0.2	1.1	1.3	0.0	586
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	沙鍋豆腐煲	蕃茄高麗	有機 蔬菜	結頭大骨湯	水果	5.5	2.8	2.3	0.0	2.4	1.0	821

小知識

馬鈴薯發芽時會產生毒素，聽說只要把發芽的芽眼切除，其他部位還是可以吃，真的嗎？

- (1) 「茄鹼」(α-solanine，或稱龍葵鹼、茄靈、美茄鹼)是植物發芽時對抗感染自我保護機制下所產生的之生物鹼，以防止塊莖被吃掉。
- (2) 當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼，特別會集中在芽眼及馬鈴薯外皮，而其他部位的茄鹼含量也會增高，因此並非切除芽眼後即可食用，即使高溫加熱也無法去除毒性。
- (3) 食用過多含茄鹼的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後2~24小時，腹瀉的情形可能會持續3~6天。
- (4) 建議盡量多攝取新鮮食材，且不要購買太多；
保存時，將馬鈴薯置於低溫、無直射陽光照射的地方，
以防止發芽；馬鈴薯一旦發芽就不該食用，
即使切除芽眼或加熱，仍然會含有茄鹼。

