



聖心女中

1120424-1120429

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
4/24	一	午	薏仁飯	鹽水雞	麻婆豆腐	韭香豆芽	時蔬★	南瓜濃湯	水果	3.7	2.6	1.6	0	2.2	1	653
		晚	糙米飯	咖哩豬	照燒鮑菇	開陽白菜	時蔬★	花生牛奶麥片	水果	4.5	1.7	1.9	0.1	3.1	1	705
4/25	二	早	★ 水餃*6		★ 芋泥包		可可飲			3.5	1.8	0.03	0.1	0	0	396
		午	糙米飯	糖醋魚	翡翠三絲	蒲瓜寬粉	有機蔬菜	結頭豆皮湯	水果	4.3	2.2	2.2	0	2.3	1	685
		晚★	沙茶豬肉烏龍麵		五香小翅腿*2		什錦四季	時蔬	筍片排骨湯	水果	4	1.5	1.6	0	2.5	1
4/26	三	早	★ 蔥燒肉包		研磨豆漿		水煮蛋			3	3.1	0.02	0	0	0	443
		午	糙米飯	麻油雞	蕃茄炒蛋	白菜滷	時蔬★	冬瓜山粉圓	水果	4	2.4	1.8	0	2.4	1	673
		晚	糙米飯	蜂蜜杏片豬★	青蔬年糕	椒香毛豆莢	時蔬	白玉味噌湯	水果	5	2.5	1.1	0	2.9	1	756
4/27	四	早	★ 鍋燒湯麵		★ 黑糖馬拉糕		—			3.1	0.4	0.2	0	0	0	252
		午	糙米飯	薑汁燒肉	奶香薯塊	榨菜麵腸	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.3	2.8	1	0.1	2.1	1	706
		晚★	大麥飯	蔥燒鯰魚	西班牙燴蛋	金瓜麵疙瘩	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.7	3	1	0	2.2	1	738
4/28	五	早	★ 花生鬆餅		茶葉蛋★鮮奶小饅頭		鮮奶			4.8	1	0	0.8	1.7	0	608
		午	酢醬滷肉飯		和風燒雞	百匯高麗	時蔬	海帶大骨湯	水果	3.5	2.3	1.8	0	2.5	1	635
		晚	白飯	京醬肉絲	玉筍花椰	塔香海茸	時蔬	青蔬蛋花湯	水果	3	1.8	2.3	0	2.1	1	557
4/29	六	早	★ 肉鬆麵包		★ 香蔥麵包		優酪乳			5	0.4	0	0.8	0	0	500
		午	醬香什錦炊飯★		酥炸海鮮排		香拌青木瓜	時蔬★	紅豆紫米粥	水果	4.4	2	1.4	0	2.8	1

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



為含麩質之穀物及其製品 / 標記



為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

小心「姑婆芋」！與芋頭外型相似卻有毒！

近年來，國內發生多起姑婆芋食品中毒案件，多與餐飲業者誤用姑婆芋有關。食藥署指出，日前接獲通報民眾食用餐廳販售「古早味芋頭糕」，食用後出現口腔刺麻症狀，懷疑是店家在食物底部用葉片做為擺盤所致。經食藥署以分子生物檢驗技術進行DNA物種鑑別，確認該葉片為姑婆芋（*Alocasia odora*）。

走在鄉間步道，經常可見葉形碩大的姑婆芋，全株皆有毒，且不會因為烹煮而降低毒性，內含的草酸鈣、氫氰酸及生物鹼會使誤食民眾出現喉嚨痛、口腔麻木等症狀，部分患者則伴隨流口水、口齒不清、吞嚥困難及腹痛等。由於姑婆芋與芋頭外觀相似不容易辨識，如有不慎就可能造成誤食。

回溯過往，2017年民眾曾因食用餐廳販售之「荷葉粉蒸排骨」引發喉嚨痛、口腔痛等症狀，原來是業者將粉蒸排骨之外層荷葉誤用成有毒的姑婆芋葉片；而2020年則發生2起民眾食用芋梗料理出現喉嚨痛等症狀，經檢驗後皆確認為姑婆芋。

資料來源：食力FoodNext



姑婆芋又稱海芋、山芋、觀音蓮、天荷芋等，分佈於臺灣全島海拔2,000公尺以下山區林下、河邊或陰濕之地。多年生草本，根莖粗大，葉心型，葉闊大生於莖頂，春天傑出紅色漿果，全株之汁液及塊莖有毒，為不可食用植物。

