



聖心女中

1121113-1121118

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
11/13	一	午	紅藜麥飯	蔥爆肉片	彩繪黑輪	紅燒冬瓜	時蔬	蕃茄洋芋湯	水果	4.2	1.9	1.7	0	2.4	1	647
		晚	糙米飯	西西里燉肉	肉羹白菜	菜圃炒蘿蔔糕	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	5	2.1	1.3	0	2.4	1	708
11/14	二	早	雙色燒賣*6		黑糖馬拉糕		可可飲			5.6	3	0	0.1	0	0	632
		午	糙米飯	麻油雞	黃瓜鵪蛋	塔香海茸	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.1	2.2	0	2.3	1	635
		晚	泰式海鮮拌麵		檸香烤雞翅	椒鹽拼盤	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	3.3	2.3	1	0	2.8	1	615
11/15	三	早	黑胡椒豬柳大亨堡		研磨豆漿		鮮肉包			3	3.2	0.3	0	0.8	0	494
		午	糙米飯	糖醋油腐	椒鹽虎皮蛋	奶汁白菜	時蔬	雙Q奶綠	水果	4.5	1.8	1.4	0.1	2.7	1	682
		晚	糙米飯	菇菇肉片	紅藜毛豆干丁	培根高麗	時蔬	蘿蔔雞湯	水果	3.5	3.1	1.6	0	2.3	1	681
11/16	四	早	鍋燒意麵		蔥肉餡餅*2		—			2.7	1.4	0.2	0	0.5	0	322
		午	糙米飯	柚香翅小腿*2	★沙茶肉茸玉米	紅蔥芽菜	時蔬	香菇雞湯	水果	3.8	1.9	1.6	0	2.4	1	617
		晚	小米飯	香酥海鮮排	鮮燴什錦	菇香結頭菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	3.5	2.4	1.8	0	2.7	1	652
11/17	五	早	醬燒肉包		水煮蛋/雞蛋小饅頭		果汁			3.8	2.1	0	0	0	1.4	508
		午	咖哩雞絲炒飯		香菇福州丸*2	蟹黃豆腐煲	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.9	2.2	1.2	0	2.4	1	636
		晚	糙米飯	★蜜汁雞丁	★沙嗲茼蒿	椒香黃芽	時蔬	針菇白菜湯	水果	3.8	2	1.3	0	2.3	1	612
11/18	六	早	草莓吐司		蒸餃*3		鮮奶			5	1	0	0.8	0	0	545

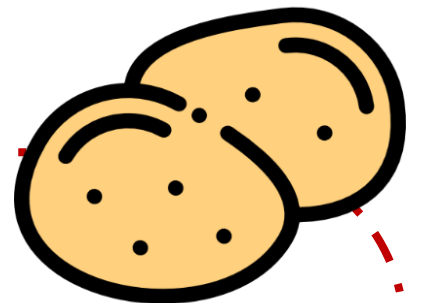
本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

馬鈴薯發芽後是否可以安全食用？



馬鈴薯發芽後究竟能否食用呢?，馬鈴薯產生的「配醣生物鹼」，主要成分是龍葵鹼與卡茄鹼，統稱「茄鹼」，是一種天然毒素、不溶於水，且裂解溫度高達190~285℃的物質。根據臨床研究顯示，人體攝取「過多」的茄鹼會造成神經中毒性病症，症狀包含噁心、腹瀉、神經失調，甚至是出現幻覺的現象，其中幼童、孕婦、年長者屬於高風險族群。

其實馬鈴薯發芽後所產生的茄鹼是一種植物的自我保護機制，這類茄鹼在生長各階段，尤其是發芽時會大量產生，是抵禦害蟲、動物與病菌在其生長過程中侵襲的重要防禦機制。為加強管理，食藥署也明文訂定「食品中污染物質及毒素衛生標準」，訂定馬鈴薯塊莖中總配醣生物鹼之總和限量為200mg/kg。

因此，馬鈴薯只要發芽就應避免食用！多數民眾認為只要將發芽處去除就能解除可能造成的中毒危害，但事實是只要發芽，整顆馬鈴薯的茄鹼量就會以5~6倍量增長。因此，民眾只能以適當的儲存方式與環境，減緩發芽速率。而馬鈴薯最好的儲存方式是保持在涼爽、陰暗的地方，常溫存放時以紙袋戳洞取代塑膠袋，這樣才能降低呼吸速率、延緩發芽。

資料來源：食力

發芽的馬鈴薯
應避免食用

