

113 年 02 月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
2月16日	星期五	糙米飯	三杯雞	玉米肉末	美味時蔬	海芽蛋花湯	甜不辣	5	3	2	700
2月17日	星期六	糙米飯	海結燒肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	魚丸湯	芝麻包	5	3.5	2	750
2月19日	星期一	白飯	泡菜肉片	大瓜黑輪	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	珍珠丸	5.5	3.5	2	785
2月20日	星期二	糙米飯	香酥魚片	瓜子肉燥	美味時蔬	榨菜肉絲湯	燒賣	5	3.5	2	750
2月21日	星期三	什錦炒飯		麥克雞塊	美味時蔬	綠豆湯	餅乾	5.5	3	2	735
2月22日	星期四	白飯	鹹酥雞	螞蟻上樹	美味時蔬	青菜豆腐湯	茶葉蛋	5	3	2	700
2月23日	星期五	糙米飯	紅燒肉丁	玉米炒蛋	美味時蔬	菇菇湯	黑輪條	5	3.5	2	750
2月26日	星期一	白飯	打拋豬肉	大瓜肉絲	美味時蔬	青菜蛋花湯	米血丁*2	5.5	3.5	2	785
2月27日	星期二	糙米飯	糖醋魚片	紅燒豆腐	美味時蔬	冬瓜排骨湯	水煮蛋	5	3.5	2	750
2月29日	星期四	白飯	日式洋蔥肉	南瓜肉末	美味時蔬	玉米濃湯	豆沙包	5.5	3	2	735

食物發芽都有毒嗎？



資料來源：
台灣好食材 FOODing
www.fooding.com.tw

近期天氣潮濕悶熱，容易遭成存放過久的根莖類食材出現發芽的情況，但是，發芽的食材能不能食用呢？每種食材發芽後都有毒嗎？

馬鈴薯



不可食用

馬鈴薯發芽後會產生大量的**茄鹼**，食用過量的茄鹼會產生中毒反應，如：頭痛、腹瀉等。

地瓜



仍可食用

大部分的根莖類食材發芽仍可以吃，例如蒜苗、黃豆、綠豆芽、芝麻、麥芽和芽菜類食物；至於有些食物發芽了也能吃，但口感會變差，例如地瓜、紅蘿蔔等。

洋蔥



大蒜



建議大家盡量攝取新鮮的食材，單次購買量不宜太多，並注意食材的保存。