

馬公高中 115 年 6 月 15~18、29 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	6/15(一)	6/16(二)	6/17(三)	6/18(四)	6/29(一)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
主菜 (2選1)	冬瓜排骨(300)	滷骨腿(300)	火腿蛋炒飯(620)	醬汁里肌肉片(300)	香菇燉肉(300)
	冬瓜 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁	L腿 青蔥 蒜仁 老薑 洋蔥	火腿 雞蛋(五) 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 洋蔥 青蔥 蒜仁	里肌肉片 青蔥 蒜仁	乾香菇絲 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁
	黑椒雞丁(300)		空心菜 炸魷魚丸(十)	花生燒雞(300)	梅干雞丁(300)
副菜	炸麥克雞塊(120)			冷凍熟花生(三)	梅干菜 光雞丁
	麥克雞塊			老薑	
副菜	豆干炒絞肉(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	海鮮燴飯(620)	滷海帶片(25)	滷蛋(75)
	豬絞肉 豆干(九)	紅蘿蔔 雞蛋(五)	大白菜 蝦仁(履歷)(十) 魷魚圈(履歷)(十)	海帶片	滷蛋 CAS(五)
副菜 (自打)	炒合菜(35)	匏瓜炒肉絲(75)	鯖魚丁(十)	小黃瓜雞絲(35)	螞蟻上樹(75)
	乾木耳絲 大白菜 豬肉絲 紅蘿蔔	匏瓜 豬肉絲	桶筍(整隻)(十一)	小黃瓜 去皮清肉絲 紅蘿蔔	冬粉 豬絞肉 冷凍毛豆仁 CAS
副菜 (自打)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	紅蘿蔔 乾木耳絲	洋蔥炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)
	青江菜	小白菜		洋蔥 雞蛋(五)	板豆腐(九)
水果 點心	-----	100%果汁	-----	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
				豆芽菜 韭菜	青江菜
				季時水果(60)	-----

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用

(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

馬公高中 115 年 6 月 22 日~26 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	6/22(一)	6/23(二)	6/24(三)	6/25(四)	6/26(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
主菜 (2選1)	糖醋排骨(300)	滷鴨腿(300)	大亨漢堡(620)	香滷肉燥(300)	海帶燉肉(300)
	肋軟骨排 洋蔥 彩椒 青椒 青蔥 蒜仁	鴨腿 青蔥 蒜仁 老薑	大亨堡皮 德式香腸 蕃茄醬包 雞蛋(五) 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬絞肉 豆干(九) 冷凍熟花生(三) 青蔥 蒜仁	海帶結 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁
	三杯雞(300)				滷雞翅(300)
副菜	光雞丁 九層塔 杏鮑菇				雞翅
	滷油豆腐(60)				滷甜不辣(95)
	油豆腐(九)				甜不辣(十)
副菜	牛奶蒸蛋(50)	家常粉絲(75)	黃燜雞飯(620)	香菇炒蛋(50)	咖哩鵪鶉蛋(75)
	雞蛋(五) 全脂奶粉(四)	豬絞肉 冬粉 大白菜	棒棒腿 洋蔥 馬鈴薯 彩椒 青椒	生香菇 雞蛋(五) 紅蘿蔔 豆薯 冷凍毛豆仁 CAS	鵪鶉蛋(五) 紅蘿蔔 馬鈴薯
副菜	洋蔥炒海鮮(35)	蝦皮冬瓜(25)		悶炒南瓜(25)	豆豉嫩腐(75)
	洋蔥 魷魚圈(履歷)(十) 蝦仁(履歷)(十) 紅蘿蔔	冬瓜 蝦皮(一)		南瓜	板豆腐(九) 豆豉(九)
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
	莧菜	油菜		大陸妹	地瓜葉
水果 點心	-----	保久乳 150(四)	-----	季時水果(60)	-----

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用

(一)甲殼類及其製品。(二)芒果及其製品。(三)花生及其製品。(四)牛奶、羊奶及其製品。(五)蛋及其製品。(六)堅果類及其製品。(七)芝麻及其製品。(八)含麩質之穀物及其製品。(九)大豆及其製品。(十)魚類及其製品。(十一)使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

發芽的馬鈴薯究竟能否食用？

臺灣常年氣候潮濕，食材如何安全儲存是常見討論話題！其中，又以馬鈴薯發芽後究竟能否食用最為常見，民眾不想浪費，但又對食用的安全性充滿疑惑與不安，這到底該怎麼辦？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到國立臺灣海洋大學食品科學系副教授陳泰源來為民眾詳細解說。

「其實馬鈴薯所產生的茄鹼是一種植物的自我保護機制。」陳泰源副教授笑著解釋，馬鈴薯產生的「配醣生物鹼」，主要成分是龍葵鹼（ α -Solanine）與卡茄鹼（ α -Chaconine），統稱「茄鹼」，是一種天然毒素、不溶於水，且裂解溫度高達 190~285°C 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徵，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。

以人類視角來看，可能無法理解做為食材的馬鈴薯為何會產生茄鹼，但對於馬鈴薯來說，這類茄鹼在生長個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。

「馬鈴薯只要發芽就應避免食用！」陳泰源提醒，多數民眾認為只要將發芽處（芽點）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。

「試想馬鈴薯是碰到壓迫就會警覺要保護自己，溫濕度波動、碰撞都算是威脅。」陳泰源舉例，若是習慣放冰箱則是建議放在 7°C 上下的冷藏室，畢竟太冷也算是一種迫害。最好的儲存方式是讓馬鈴薯保持在涼爽、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。

發芽的馬鈴薯
應避免食用

