

111年12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)	
12月1日	星期四	白飯	木須燒豚肉	大瓜燴魚丸	美味時蔬	胡瓜蛋花湯		5	3.5	2	750
12月2日	星期五	糙米飯	南瓜燴雞丁	番茄炒蛋	美味時蔬	酸菜肉片湯	水果	5.5	3.5	2	785
12月5日	星期一	白飯	三杯雞	什錦珍菇	美味時蔬	玉米排骨湯		5	3.5	2	750
12月6日	星期二	糙米飯	香酥魚片	海結滷什錦	美味時蔬	粉絲蛋花湯	銀絲卷	5.5	3	2	735
12月7日	星期三	古早味米苔目		芝麻包	美味時蔬	綠豆薏仁湯		5.5	3	2	735
12月8日	星期四	白飯	玉米炒雞丁	洋蔥炒蛋	美味時蔬	精力蔬菜湯		5	3.5	2	750
12月9日	星期五	糙米飯	冬瓜滷肉	炒三絲	美味時蔬	茶壺湯	水果	5.5	3	2	735
12月12日	星期一	白飯	沙茶肉片	大瓜貢片	美味時蔬	青菜豆腐湯		5.5	3.5	2	785
12月13日	星期二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	豆芽肉絲	美味時蔬	金茸肉絲湯	燒賣	5.5	3	2	735
12月14日	星期三	什錦炒飯		喜兔包	美味時蔬	椰漿西米露		5	3	2	700
12月15日	星期四	白飯	紅燒魚	麻婆豆腐	美味時蔬	白菜鮮菇湯		5	3.5	2	750
12月16日	星期五	糙米飯	海結燒肉	肉絲扁蒲	美味時蔬	羅宋湯	水果	5.5	3	2	735
12月19日	星期一	白飯	沙茶燒雞	白菜粉絲煲	美味時蔬	榨菜肉絲湯		5	3.5	2	750
12月20日	星期二	糙米飯	香酥魚片	紅燒豆腐	美味時蔬	冬瓜排骨湯	鮮奶饅頭	5.5	3	2	735
12月21日	星期三	滑蛋瘦肉粥		芋頭包	美味時蔬			5	3	2	700
12月22日	星期四	白飯	甜麵燒肉	紅蔘炒蛋	美味時蔬	湯圓甜湯		5	3.5	2	750
12月23日	星期五	糙米飯	打拋豬肉	鮮菇肉片	美味時蔬	南瓜排骨湯	水果	5.5	3	2	735
12月26日	星期一	白飯	韭香絞肉	大瓜燴魚丸	美味時蔬	玉菜肉絲湯		5	3.5	2	750
12月27日	星期二	糙米飯	刈薯燒雞	玉米炒蛋	美味時蔬	胡瓜排骨湯		5.5	3	2	735
12月28日	星期三	什錦炒麵		芋頭丸	美味時蔬	珍珠粉圓	蒸蛋	5	3	2	700
12月29日	星期四	白飯	回鍋肉	紅燒雙薯	美味時蔬	肉骨茶湯		5	3.5	2	750
12月30日	星期五	糙米飯	蜜汁雞丁	蛋酥白菜滷	美味時蔬	鮮菇雞湯	水果	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，容易造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

洋蔥



大蒜



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。



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。