

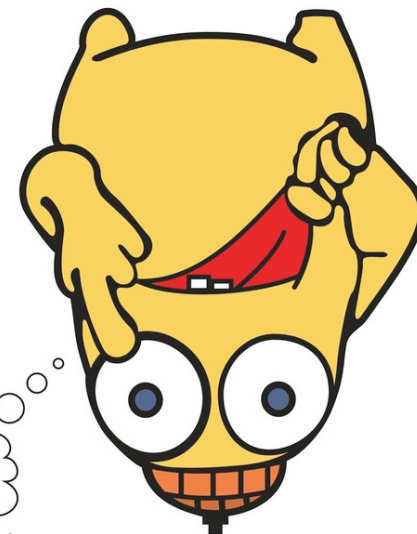
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
8月	8/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20

午餐教育注意事項：1. 均衡飲食(不挑食)、珍惜食物(不浪費)、適量飲食(不暴食)、慢活蔬食(不速食) 2. 水果分量固定，同學若不當日食用，請帶回家或請導師協助分配給需要的同學。
3. 未食用的食物勿污染、勿混合，請原桶送回廚房。

備註：☉表此道菜食材之豆類製品採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成 ※表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 🍃表蔬食日。
🐟表含海鮮成分 🦞表含蝦類成分。

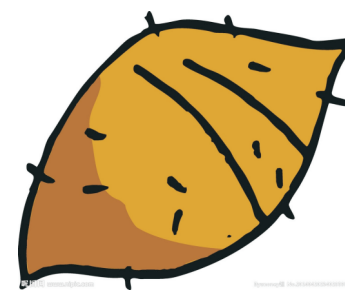
馬鈴薯

發芽有毒，聽說只要把發芽的芽眼切除，其他部位還是可以吃，這是真的嗎？



解答：

- (1) 「茄鹼」(α -solanine，或稱龍葵鹼、茄靈、美茄鹼)是植物發芽時對抗感染自我保護機制下所產生的之生物鹼，以防止塊莖被吃掉。
- (2) 當馬鈴薯發芽時，芽眼及芽根開始變綠，整顆馬鈴薯產生大量的茄鹼，特別會集中在芽眼及馬鈴薯外皮，而其他部位的茄鹼含量也會增高，因此並非切除芽眼後即可食用，即使高溫加熱也無法去除毒性。
- (3) 食用過多含茄鹼的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後2~24小時，腹瀉的情形可能會持續3~6天。
- (4) 食藥署建議民眾，盡量多攝取新鮮食材，不要購買太多；保存時，將馬鈴薯置於低溫、無直射陽光照射的地方，以防止發芽；馬鈴薯一旦發芽就不該食用，即使切除芽眼或加熱，仍然會含有茄鹼。



衛生福利部食品藥物管理署
Food and Drug Administration

