

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 10/29 | 30 | 31 | 11/1 | 2 | ★3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | ★30 | | |

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, 同學若當日不食用, 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 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 *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 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

麵麵懼：越Q、越彈牙的麵條，越要小心！

米飯=食物

麵條=麵粉+水

合法添加物（修飾澱粉、穩定劑、鹼粉）
非法合法添加物
（工業用磷酸鹽類、二氧化氯、硼砂、麵粉改良劑...等）

製成的食品

一般黃麵（泡麵、涼麵）都是加「鹼粉」，適當鹼值可使麵糰有良好的粘彈性、伸展性跟耐攪拌性及延長保存期限，但性質較不穩定且容易變質。

1. 「硼砂」具鹼粉的功能，還能維持穩定鹼值並防止澱粉過度粘著。故非法業者會以「硼砂」取代「鹼粉」。

2. 「硼砂」經由食品攝取後，會與胃酸作用產生硼酸，引起嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克及昏迷等硼酸中毒徵狀，目前世界各國早已禁用。

1. 增加麵條Q度。
2. 食品級二氧化氯用來殺菌保鮮，可用於飲用水及食品用水，不得直接添加於食品中。
3. 不當業者使用工業用的二氧化氯，過量會導致嘔吐、腸胃不適，甚至有金屬污染的疑慮。



1. 「過氧化苯甲醯」讓麵變白哲。
2. 會造成腸胃不適、肝臟負擔還會增加小孩過動的风险。

1. 「偶氮二甲噻胍」能增加Q彈口感。
2. 會誘發氣喘過敏。

1. 磷酸鹽類讓麵條變Q。
2. 工業級「六偏磷酸鈉」，過量食用會讓體內的鈣質大量流失，導致骨質疏鬆。

參考資料：吃對很重要！教你辨識日常食物的42種方法 / 張瑋庭
彈牙麵條、超Q麵包的業界祕辛 / 商業周刊 / 彭昱融