

10/20	一	白米飯	薑母鴨	醬燒杏鮑菇	有機黑葉白菜	紅豆紫米甜湯	
10/21	二	地瓜飯	香酥魚塊 (每人三塊)	茶碗蒸	有機青油菜	日式火鍋湯	葡萄
10/22	三	肉羹麵+韭菜豬肉末+口袋餅+產銷莧菜					
10/23	四	糙米飯	蒜味雞丁	茭白筍肉絲 (龍潭在地食材)	有機小白菜	玉米蛋花湯	香蕉
10/24	五	彈性放假					



鮮享農YA - 農糧署

廣告

一張圖看懂

發芽食物大破解

可以吃

營養和味道降低



蒜

蒜瓣會變乾痛



胡蘿蔔

甜度低
口感乾且水分低



番薯

口感纖維多
甜度低



洋蔥

變辣、口感差



薑

乾痛纖維粗糙



芋頭

營養和風味降低

要注意



花生

發芽可吃
但容易因濕氣發霉
若發霉請丟掉!

不可以吃



馬鈴薯

會產生「龍葵鹼」有毒!
加熱也無法去除
吃了可能中毒!

大多根莖類發芽後營養下降、口感變差、易腐壞
快吃完才是王道! 定期檢查冰箱、儲藏櫃, 保持通風乾燥最安全