臺北市立中正、忠孝、長春國小109年1月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合某過敏體質者食用**

✪消費者服務專線：(02)2806-2857 ✪營養師：許雅婷(營養字第007087號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	乳品	水果	油脂	鈣含量	理想鈣含量	熱量
2	四	薏仁飯	椒鹽魚排	義式洋芋肉末	油麥菜	大瓜大骨湯	水果	4.2	3.0	1.0	0	1	3.3	59	62	753
3	五	小米飯	番茄炒蛋	麻油素肚	油菜	紅豆紫米湯		4.5	2.4	1.3	0	1	3.0	254	265	721
6	一	麥片飯	●宮保雞丁	菇菇黃瓜	青江菜	芋頭大骨湯		3.7	3.2	1.6	0	1	2.8	260	271	729
7	二	黑胡椒豬柳燴飯		拉油里肌	有機蔬菜	小魚味噌湯 牛奶		4.0	2.8	1.0	1	1	3.2	352	366	840
8	三	蕎麥飯	豉汁肉片	金菇冬瓜	油菜	當歸鴨湯		3.8	2.2	1.6	0	1	2.6	82	86	646
9	四	五穀飯	泰式酸辣魚丁	關東煮	菠菜	薏仁大骨湯		4.7	3.4	1.3	0	1	2.9	134	140	813
10	五	燕麥飯	沙嗲雞丁	鹹蛋炒鮑菇	小芥菜	海芽蛋花湯		3.5	2.3	1.8	0	1	2.7	114	119	644
13	一	紫米飯	佛跳牆	客家小炒	A菜	藥膳雞湯		3.9	3.7	1.4	0	1	2.8	365	380	769
14	二	有機糙米飯	炸烏魚排	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	玉米濃湯		3.9	3.3	1.4	0	1	3.1	119	124	758
15	三	地瓜飯	照燒雞丁	●塔香海根	蚵白菜	青木瓜大骨湯		3.2	2.5	2.0	0	1	2.3	92	96	625
16	四	燕麥飯	青蒜炒蛋	蔥香豆腸	青江菜	銀耳紅棗湯		3.5	2.1	1.4	0	1	2.5	146	152	619
17	五	番茄義大利麵		烤雞腿	菠菜	金菇蛋花湯		3.2	3.0	1.5	0	1	2.2	100	104	644
20	一	五穀飯	鹹酥雞	花椰肉片	油菜	香菇肉絲湯		4.1	2.3	1.8	0	1	3.3	133	139	715

護齒食物

牙齒是一個很重要的部分，最主要的功能是咀嚼食物，幫助腸胃道更進一步進行消化。來看看哪些食物可以保護牙齒不容易蛀牙！

1. 多吃補充維生素C 維生素C不僅能提高抵抗力，還能預防牙齦出血。富含維生素C的食物有芭樂、柑橘類、奇異果、檸檬等。

2. 多吃含鈣食物

鈣是組成牙齒的主要成分，奶類和豆類製品鈣含量最為豐富，尤其是乳品類，其鈣及磷比例最容易為人體吸收。

3. 每天都要攝取蔬菜類

蔬菜中的水分能稀釋口腔中的糖質，使細菌不易生長；膳食纖維能對牙齒起清掃和清潔作用。

4. 多吃補充維生素C

維生素C不僅能提高抵抗力，還能預防牙齦出血。富含維生素C的食物有芭樂、柑橘類、奇異果、檸檬等。

109年1月-護齒食物　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

(　)1. 下列哪一個是保護牙齒的食物?

(1)牛奶　(2)可樂

(3)蛋糕

(　)2. 下列哪個類別的食物可以保護牙齒？

(1)含豐富鈣質的食物　(2)含豐富維生素C的食物

(3)以上皆是

沿著虛線剪下，在每月10日前將答案填入後投到學務處的有獎徵答箱，學務處將會公布答案及票選結果，擇優抽出數名給予精美禮物。