臺北市立中正、忠孝、長春國小109年4月

"本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 "本菜單含有蛋、花生、奶製品、蕎麥蛋製品，不適合其過敏體質者食用""

✪消費者服務專線：(02)2906-2857/ ✪營養師：許雅婷(營養字第007087號)

☆ 表示為蔬食日；●內容物含有堅果種子類

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
1	三	五穀飯	●韓式炒雞丁	高麗菜炒豆皮	芥藍菜	玉米大骨湯	水果	5.1	2.3	1.6	0	1	2.3	191	199	728
6	一	肉絲炒飯		滷雞腿	蚵白菜	芋頭大骨湯		4.5	2.4	0.9	0	1	2.7	58	61	695
☆7	二	有機糙米飯	番茄炒蛋	韭菜炒干片	有機蔬菜	綠豆西米露 牛奶		4.7	2.3	1.4	1	1	2.6	622	648	833
8	三	黃豆飯	法式燉雞	菜豆拌肉絲	地瓜葉	薏仁冬瓜湯		4.5	2.2	1.9	0	1	2.7	170	178	711
9	四	紫米飯	●鹹酥魚丁	柴香白菜滷	青江菜	結菜雞湯		4.3	3.3	1.6	0	1	3.3	121	126	802
10	五	胚芽飯	豉汁燒肉	焗烤紫茄	空心菜	酸辣湯		4	2.2	1.7	0	1	2.9	101	105	680
13	一	燕麥飯	小魚乾燒肉	●薑香海根	油菜	鴨肉米粉湯		4.6	2.9	1.7	0	1	2.8	235	245	768
14	二	豆包炒杏菇麵		拉油里肌	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		1.7	3.6	1.4	0	1	3.4	124	129	637
15	三	蕎麥飯	沙嗲肉片	木耳炒黃芽	油麥菜	竹筍雞湯		4	2.3	1.8	0	1	2.9	106	111	685
☆16	四	有機糙米飯	麻油枸杞炒蛋	壽喜燒豆腸	莧菜	紅豆珍珠奶茶		4.7	2.1	1.1	0	1	2.7	176	183	695
17	五	小米飯	炸肉魚	金菇絲瓜	A菜	羅宋湯		4.1	2.8	1.7	0	1	3.2	54	56	744
20	一	五穀飯	三杯雞	黑胡椒燴豆腐	油麥菜	蘿蔔大骨湯		4	2.9	1.5	0	1	2.7	168	175	720
21	二	有機糙米飯	香酥鯖魚	蒲瓜肉片	有機蔬菜	玉米濃湯 牛奶		4.8	2.7	1.4	1	1	3.2	292	305	895
22	三	紫米飯	紅麴雞丁	冬瓜麵輪	青江菜	肉骨茶雞湯		4.2	2.2	1.5	0	1	2.8	99	103	682
23	四	野菇豬肉燴飯		茶香雞翅	地瓜葉	味噌豆腐湯		4	2.9	1.1	0	1	2.5	174	182	700
24	五	黃豆飯	●糖醋肉角	海帶三絲	小白菜	青木瓜大骨湯		4	2.2	2	0	1	2.8	164	171	687
☆27	一	麥片飯	紅蘿蔔蒸蛋	●五香花生滷素肚	空心菜	冬瓜山粉圓		4	2.2	1	0	1	2.6	170	178	644
28	二	有機糙米飯	咖哩雞肉	●芝麻菜豆	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯		4.3	2.2	1.7	0	1	2.7	118	123	691
29	三	燕麥飯	照燒肉角	銀芽肉絲	油菜	香菜蘿蔔湯		4	2.2	2	0	1	2.6	130	135	672
30	四	蕎麥飯	薑絲蒸魚	高麗菜炒雞丁	青江菜	冬菜海結湯		4	2.8	1.9	0	1	2.4	140	145	702

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

鈣是武功

在兒童及青少年時期適當的鈣質攝取與吸收，有助於健康骨骼的成長以達到標準骨骼質量。
那鈣有什麼好處呢？

- **●維持骨骼、牙齒健康都靠它**
- **●預防抽筋、肌肉拉傷**
- **●降低血壓，預防動脈硬化**

牙齒和骨頭主要是由鈣構成

哪些食物富含有鈣質呢？

小魚乾

豆腐

牛奶

109年2月-鈣是武功　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

( )1. 哪個是鈣的主要構成？
(1)牙齒　(2)皮膚
(3)頭髮

( )2. 鈣有什麼好處？
(1)維持骨骼　(2)預防肌肉拉傷
(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，期末擇優抽出數名給予精美禮物。