



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	五穀根莖(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	鈣含量(毫克)	熱量
															仟卡
1	四	芝麻飯	蜜汁雞丁	佃煮海帶	A菜(空心菜)	味噌湯	水果	4	2.3	1.8		2.2	1	312	656.5
2	五	地瓜飯	豆豉魚丁	關東煮	有機綠蔬	洋芋雞骨湯	水果	4.6	2	1.5		2	1	215	659.5
5	一	雜糧飯	孜然肉末	奶香蒸蛋	芥藍菜(蚵白菜)	黃芽大骨湯	水果	4	2.5	1.5		2	1	249	655.0
6	二	玉米飯	醬爆雞丁	培根冬瓜	有機綠蔬	綠豆燕麥湯	水果	4.7	2.1	1.7		2	1	244	679.0
7	三	黃豆飯	芝麻新疆肉片	小羅漢齋	青江菜(油菜)	玉米湯	水果	4	2.7	1.7		2.2	1	190	684.0
8	四	糙米飯	鹹酥魚	肉燥豆腐	有機綠蔬	青菜蛋花湯	水果	4.7	2.5	1.5		2.2	1	250	713.0
9	五	雙十節放假													
12	一	蔬食日:芋頭米粉湯+油腐滷蛋+CAS小饅頭+有機綠蔬					水果	5	2	1.5		2	1	295	687.5
13	二	糙米飯	果香魚丁	白花燴蛋	蚵白菜(A菜)	冬菜金茸湯	水果/保久乳	4.5	2	1.5	1	2	1	271	802.5
14	三	麥片飯	蔥燒肉柳	咖哩洋芋	A菜(青江菜)	扁蒲大骨湯	水果	4.5	2	1.6		2	1	207	655.0
15	四	芝麻飯	義式燉雞	蕃茄炒蛋	油菜(空心菜)	酸辣湯	水果	4.1	2.6	1.5		2.2	1	214	678.5
16	五	燕麥飯	醬燒大排	麻婆豆腐	有機綠蔬	木耳高麗湯	水果	4	2.3	1.5		2	1	253	640.0
19	一	糙米飯	蜜汁魚丁	海茸肉末	空心菜(蚵白菜)	豆包青菜湯	水果	4.6	2.1	1.7		2.2	1	224	681.0
20	二	燕麥飯	京醬肉柳	彩蔬花枝羹	青江菜(A菜)	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.6		2	1	212	648.5
21	三	海苔飯	香酥魚排	鮮菇玉米黃豆	芥藍菜(油菜)	冬瓜薏仁湯	水果	4.6	2	1.5		2.2	1	216	668.5
22	四	麥片飯	親子丼	醬燒干片	有機綠蔬	蕃茄玉米湯	水果/保久乳	4.1	2.4	1.7	1	2	1	399	809.5
23	五	菠蘿炒飯+五香翅小腿*2+有機綠蔬+味噌豆腐湯					水果	4	2	1.5		2.2	1	223	626.5
26	一	紫米飯	五味肉片	玉米蛋豆腐	油菜(青江菜)	山粉圓地瓜湯	水果	4.8	2.4	1.5		2	1	266	703.5
27	二	地瓜飯	咖哩雞	青花豆包	有機綠蔬	銀蘿魚丸片湯	水果	4.3	2.3	1.8		2	1	214	668.5
28	三	芝麻飯	粉蒸肉	花生干丁	A菜(油麥菜)	玉米洋蔥湯	水果	5.1	2.4	1.5		2.2	1	314	733.5
29	四	燕麥飯	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	小白菜(蚵白菜)	薑絲海芽湯	水果	4	2.4	1.6		2.2	1	161	659.0
30	五	糙米飯	芝麻蒲燒魚	沙茶三絲	有機綠蔬	豆薯大骨湯	水果	4	2	1.5		2.2	1	245	626.5

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)					
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理	加工調理食品		油炸品	甜湯						
						魚類	肉類								
1次	6次	7次	7次	19次	2次	1次	1次	3次	2次						

聰明補鈣，幫你鞏固牙齒又長高

營養師：許晴雅

鈣是人體中含量最多的礦物質，大部份鈣質儲存於骨骼和牙齒裡面，而兒童及青少年正值成長發育時期適當的鈣質攝取與吸收，有助於健康骨骼的成長，幫助長高喔！另外，小朋友知道最重要的護牙方法是什麼嗎？就是補鈣，因為堅固牙齒琺瑯質的成分90%以上都是鈣，可以保護牙齒不受腐蝕，擁有堅固的牙齒。現在就來教教大家，如何從天然飲食獲得豐富鈣質！

1. 奶類是最能快速有效補充鈣質的食物，建議每天喝1.5至2杯低脂奶
2. 午、晚餐可以多吃帶骨的小魚干、海藻類、蝦皮、豆干、豆腐。
3. 多攝取綠葉蔬菜，例如莧菜、芥藍菜、小白菜、青江菜等都含有相當豐富的鈣質喔。
4. 多吃堅果種子食物，例如黑芝麻、花生、開心果。

小朋友有沒有發現學校午餐也常採用以上富含鈣質的食物，讓我們輕鬆聰明的將午餐吃光光，獲得豐富鈣質，幫助牙齒健康和長高。