

田心庄三民國中快樂午餐(113 年 3 月)

本月主題：【你喝的奶是哪一種奶？】

近年來很夯的燕麥奶與鮮奶，差異究竟在哪裡呢？
不喝鮮奶可用燕麥奶取代嗎？來看看～

		
鮮奶 以全脂鮮奶為例	(每100公克)	燕麥奶
乳品類	分類	全穀雜糧類
63kcal	熱量	44kcal
4.8公克	醣類	8.1公克
3.1公克	蛋白質	1.0公克
3.6公克	脂質	0.8公克
鈣質豐富、易吸收	特色	碳水化合物為主， 具少量膳食纖維

🔑 **鮮奶**：優質蛋白質來源，含有豐富的鈣，是補充鈣質重要食物來源，
記得跟著#我的餐盤#每天早晚一杯奶份量建議，補充足夠營養。

🔑 **燕麥奶**：主要組成是燕麥+水，屬全穀雜糧類，喝起來口感柔順如乳
品，因而稱叫燕麥奶。它無法取代鮮奶，因為與鮮奶相較之下，能
提供的蛋白質比較少，提供碳水化合物比較多。

🏠 平時可以怎麼選？

- ✓ 每天早晚一杯「鮮奶」，補充鈣質所需。
- ✓ 「燕麥奶」屬於全穀雜糧類，須與主食份量互相調整搭配。
- ✓ 鮮奶、燕麥奶，適量攝取都是好食材喔。



藝慶團膳公司陳秀萍營養師關心您
【圖文來源：衛福部國民健康署】

審核公告：學務處午餐中心