

田心庄三民國中快樂午餐(114 年 04 月)

本月主題【牛奶、豆奶、燕麥奶 鈣營養嗎】

想要每天早晚一杯奶補充滿滿鈣質，是不是只要有「奶」字就可以？要注意喔！不是加上「奶」字就是「乳品類」，不等於滿滿鈣質喔。



◎牛奶(乳品類)：☑鈣質的良好來源 ☑富含優質的蛋白質

提供了乳糖、脂肪，以及多樣的維生素及礦物質，尤其是鈣質。

1 份牛奶(240 毫升/杯)含有 240 毫克鈣質，國中生一天鈣質所需 1200 毫克，每天早晚 1 杯奶（1 份奶）便能滿足一半的量。

◎豆奶(豆魚肉蛋類)：☑植物性蛋白質及鈣質優質來源 ☑豆魚肉蛋類攝取首選

豆漿飽和脂肪低，含較多膳食纖維有助於促進腸胃蠕動，可惜沒有豐富鈣質不能夠取代牛奶。

但如果添加食用級石膏做成豆製品(例如板豆腐、豆干…)，鈣含量就十分豐富，因為石膏為硫酸鈣，可提供許多鈣質，因此豆製品也是很好的鈣質來源。

◎燕麥奶(全穀雜糧類)：☑富含膳食纖維 ☑增加飽足感

燕麥奶口感濃醇絲滑，其製作過程是將燕麥浸水、磨漿及過濾，並沒有添加牛奶，所以無法得到鈣質喔。

想經由日常飲食吃到滿滿鈣質，建議可優先選擇牛奶、乳製品、豆製品、深綠色蔬菜、海菜類及堅果種子(含黑芝麻)類，就可天天都補鈣。

目前學校午餐均有安排富含鈣質菜色，期待同學們在學校享用營養均衡美味午餐的同時，也能補充青春期中生長所需鈣質，再配合多運動及早睡充足睡眠，才能長高喔。



藝慶團膳公司派駐三民國中 陳家潤小姐關心您【圖文：衛福部食藥署、營養 N 次方】

審查公告：三民國中午餐中心