

# 111 年 02 月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
2月11日	星期五	白飯	三杯雞	玉米肉末	美味時蔬	魚丸湯	5	3.5	2	750
2月14日	星期一	白飯	蜜汁雞丁	白菜滷	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3	2	700
2月15日	星期二	白飯	紅燒魚丁	芹香肉絲	美味時蔬	番茄高麗菜湯	5	3	2	700
2月16日	星期三	什錦炒飯		炸芋頭丸	美味時蔬	紅豆湯	5	3.5	2	750
2月17日	星期四	白飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	冬瓜排骨湯	5.5	3.5	2	785
2月18日	星期五	白飯	滷雞排	麻婆豆腐	美味時蔬	虱目魚丸湯	5	3.5	2	750
2月21日	星期一	白飯	豆豉魚	瓜子肉燥	美味時蔬	菇菇湯	5.5	3	2	735
2月22日	星期二	白飯	泡菜肉片	玉米炒蛋	美味時蔬	海帶結排骨湯	5	3	2	700
2月23日	星期三	什錦炒麵		芋泥包	美味時蔬	紫米西米露	5	3.5	2	750
2月24日	星期四	白飯	鹹酥雞	螞蟻上樹	美味時蔬	青菜豆腐湯	5.5	3.5	2	785
2月25日	星期五	白飯	可樂肉丁	燴鮮菇	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5	3.5	2	750

## 喝豆漿可補足鈣？

### 黃豆製成豆漿後鈣質流失多

每百公克的黃豆（乾重）具有194毫克的鈣質，但做成豆漿之後因加工過程的流失，每百公克的豆漿，鈣質僅有14毫克，而等量的牛奶則有100毫克的鈣質。

### 鈣質比一比

差7倍！



健康2.0 <https://health.tvbs.com.tw/>

### 食用級石膏豆製品鈣才多

對於素食者或不攝取乳製品的人來說，豆漿並非最好的鈣質來源，但如果是板豆腐、豆干等添加食用級石膏做成的豆製品，鈣質含量就十分豐富，因為石膏為硫酸鈣，可提供許多鈣質。

在吸收率方面，板豆腐被人體利用的鈣質約有30到40%，與牛奶所含的鈣質吸收率並無差異，因此板豆腐可作為素食者等族群很好的鈣質來源。

### 易脹氣的人從這類食物補充

吃豆類產品容易脹氣的人，建議可以在炒好的佳餚上配一匙黑芝麻、白芝麻，或是從芥蘭菜、木耳、莧菜與紫菜來補鈣。

