

# 110 年 12 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)		
12月1日	星期三	醃醬拌麵		香豆球	美味時蔬	椰漿西米露	5	3.5	2	750
12月2日	星期四	白飯	蔥燒魚	螞蟻上樹	美味時蔬	白菜羹	5.5	3.5	2	785
12月3日	星期五	白飯	麻油雞	大瓜肉絲	美味時蔬	海帶結排骨湯	5	3.5	2	750
12月6日	星期一	白飯	芋頭燒雞	紅蔘玉米粒	美味時蔬	吉菜排骨湯	5	3	2	700
12月7日	星期二	白飯	紅燒肉丁	洋蔥炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5	3	2	700
12月8日	星期三	炒麵疙瘩		QQ滷蛋	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5	3.5	2	750
12月9日	星期四	白飯	泡菜肉片	海結滷什錦	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5.5	3.5	2	785
12月10日	星期五	白飯	三杯魚丁	南瓜肉末	美味時蔬	羅宋湯	5	3.5	2	750
12月13日	星期一	白飯	豆乳鹹酥雞	萬珠肉末	美味時蔬	粉絲蛋花湯	5.5	3	2	735
12月14日	星期二	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	美味時蔬	海芽味噌湯	5	3	2	700
12月15日	星期三	什錦炒米粉		麥克雞塊	美味時蔬	椰漿西米露	5	3.5	2	750
12月16日	星期四	白飯	咖哩肉丁	白菜粉絲煲	美味時蔬	茶壺湯	5.5	3.5	2	785
12月17日	星期五	白飯	宮保雞丁	豆芽肉絲	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	5	3.5	2	750
12月20日	星期一	白飯	馬鈴薯燉肉	枸杞大瓜	美味時蔬	白菜肉羹湯	5.5	3	2	735
12月21日	星期二	白飯	沙嗲雞丁	炸雙拼	美味時蔬	紅豆湯圓	5.5	3	2	735
12月22日	星期三	義大利肉醬麵		巧克力銀絲卷	美味時蔬	玉菜肉絲湯	5	3	2	700
12月23日	星期四	白飯	紅燒魚片	麻婆豆腐	美味時蔬	玉米蛋花湯	5	3.5	2	750
12月24日	星期五	白飯	回鍋肉	南瓜炒蛋	美味時蔬	金針菇肉絲湯	5.5	3.5	2	785
12月27日	星期一	白飯	刈薯燒肉丁	玉米肉末	美味時蔬	魚丸湯	5	3.5	2	750
12月28日	星期二	白飯	南瓜燴雞丁	咖哩洋芋	美味時蔬	金針菇肉絲湯	5.5	3.5	2	785
12月29日	星期三	親子丼		芋泥包	美味時蔬	綠豆湯	5	3	2	700
12月30日	星期四	白飯	茄汁肉片	日式蒸蛋	美味時蔬	番茄高麗菜湯	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、苜蓿菜與紫菜來補鈣。

