

# 111年09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)
8月30日	星期二	白飯	豆干燒雞	玉米肉末	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3	2	700
8月31日	星期三	什錦炒飯		小兔包	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5	3.5	2	750
9月1日	星期四	白飯	三杯雞	肉絲扁蒲	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5.5	3.5	2	785
9月2日	星期五	白飯	海結燒肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	金茸肉絲湯	5	3.5	2	750
9月5日	星期一	白飯	紅燒魚丁	客家小炒	美味時蔬	關東煮	5.5	3	2	735
9月6日	星期二	白飯	鹹酥雞	螞蟻上樹	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5	3	2	700
9月7日	星期三	味噌豬肉蓋飯		芋頭包	美味時蔬	紅豆湯	5	3.5	2	750
9月8日	星期四	白飯	洋蔥雞丁	玉米炒蛋	美味時蔬	虱目魚丸湯	5.5	3.5	2	785
9月9日	星期五	中秋連假								
9月12日	星期一	白飯	韭香絞肉	炒三絲	美味時蔬	菇菇湯	5.5	3	2	735
9月13日	星期二	白飯	咖哩雞	豆芽肉絲	美味時蔬	南瓜排骨湯	5	3	2	700
9月14日	星期三	義大利肉醬麵		炸地瓜甜不辣	美味時蔬	冬瓜粉圓	5	3.5	2	750
9月15日	星期四	白飯	壽喜燒	大瓜燴魚丸	美味時蔬	青菜蛋花湯	5.5	3.5	2	785
9月16日	星期五	白飯	木須燒雞丁	海結滷什錦	美味時蔬	蘿蔔燉雞湯	5	3.5	2	750
9月19日	星期一	白飯	糖醋雞丁	西芹雙味	美味時蔬	胡瓜排骨湯	5.5	3	2	735
9月20日	星期二	白飯	泡菜肉片	毛豆炒蛋	美味時蔬	玉米雞湯	5	3	2	700
9月21日	星期三	親子丼		芋頭丸	美味時蔬	綠豆薏仁湯	5	3.5	2	750
9月22日	星期四	白飯	麻婆豆腐	大瓜肉羹	美味時蔬	酸菜肉片湯	5.5	3.5	2	785
9月23日	星期五	白飯	玉米燴蛋	什錦珍菇	美味時蔬	日式味噌湯	5	3.5	2	750
9月26日	星期一	白飯	香酥魚片	海帶肉絲	美味時蔬	虱目魚丸湯	5.5	3	2	735
9月27日	星期二	白飯	炸雞腿	咖哩洋芋	美味時蔬	番茄燉雞湯	5	3	2	700
9月28日	星期三	炒麵疙瘩		蝦卷	美味時蔬	椰漿西米露	5	3.5	2	750
9月29日	星期四	白飯	甜麵燒雞	紅蔘炒蛋	美味時蔬	針菇肉片湯	5.5	3.5	2	785
9月30日	星期五	白飯	刈薯燒肉	炒豆干絲	美味時蔬	粉絲蛋花湯	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。

**■ 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。

**鈣質比一比**

**100**  
mg/每百克  
牛奶

差7倍!

**14**  
mg/每百克  
豆漿

健康2.0 <https://health.tvbs.com.tw/>

**■ 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。