

士林午餐園地（115 年 5 月）

天然鈣讚，我最愛

營養師 張敏娣

小朋友你今天「鈣讚」了嗎？學齡期的兒童生長快速，需要足夠的營養補充，尤其是鈣質，更是建立骨質密度的黃金時期。有鑑於此，台北市政府教育局自 114 年補助國小學童每週一份乳製品後，更著眼於加強提升學童午餐鈣質的供應量。

☆鈣質豐富的常見食物☆



食物分類	鈣質含量>100 毫克（每 100 公克食物）
全穀雜糧類	生蓮子、雪蓮子、綠豆、白鳳豆、花豆(乾)等
豆魚蛋肉類-豆製品	小方豆干、炸豆皮、豆干絲、五香豆干、凍豆腐、小三角油豆腐等
豆魚蛋肉類-魚貝類	櫻花蝦、扁魚干、小魚干、丁香魚脯、蝦皮、蝦米、魷仔魚等
蔬菜類	香椿、紫蘇、梅乾菜、髮菜、乾海帶芽、乾海帶、紫菜、芥藍菜、九層塔、薄荷、麻竹筍干、白莧菜、甘藷葉、紅鳳菜、青江菜、小白菜、乾木耳、乾香菇、海帶茸等
油脂與堅果種子類	黑芝麻、芝麻醬、芝麻糊、杏仁片、葵瓜子、花生粉、開心果等
乳品類	各種奶粉(包括脫脂類)、乳酪、煉乳、鮮乳、優酪乳、保久乳等

☀保鈣存鈣有撇步☀

- ☺ 每日三餐多吃蔬菜、堅果、奶類及豆類等鈣質含量高的天然食物。
- ☺ 適當日曬，體內生成維生素 D，助於鈣質吸收。
- ☺ 適度運動，有助於身體骨骼鈣質的累積。
- ☺ 避免碳酸飲料以及加工食品，含磷量高的食品，會使身體將儲存在骨骼中的鈣釋出。

學校午餐有獎徵答（單選題）～預祝您中獎！

- 一、() 下列何者非常見的鈣質豐富食物呢？①鮮乳 ②豬肉 ③小方豆干 ④魷仔魚。
- 二、() 以下何者是保鈣存鈣的方法？①適當日曬 ②多吃蔬菜、堅果、奶類及豆類等鈣質含量高的天然食物 ③避免碳酸飲料 ④以上皆是。

年 _____ 班 座號： _____ 姓名： _____
註：請小朋友於 **5 月 11 日前**，將正確答案投入學務處「學校午餐有獎徵答」紙箱內，參加抽獎。