

日期		05月 28日 星期一	05月 29日 星期二	05月 30日 星期三	05月 31日 星期四	06月 01日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	炒烏龍麵-2	什錦米飯	地瓜飯	5/30 餐點
	主菜	酸菜鴨肉	沙茶炒肉片-2	空白	宮保小卷	三杯雞	由6年1班
	副食一	番茄炒蛋-1	扁蒲燴魚丸	空白	黑胡椒銀芽火腿	筍茸肉絲	鄭同學設計
	副食二	蝦米空心菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	6/1 餐點
	湯	玉米排骨湯	蒜頭雞湯	味噌鮮魚湯-1	豆薯蛋花湯	紅豆西米露	由6年2班
	水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	林同學設計
	其他	空白	空白	炸可樂餅	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量											
		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
	總熱量	706.92	Kcal 101.0%	704.19	Kcal 100.6%	467.63	Kcal 66.8%	634.08	Kcal 90.6%	856.80	Kcal 122.4%
	全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	3.05	份 61.1%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%
	豆魚肉蛋類	2.33	份 116.7%	1.60	份 79.9%	0.52	份 26.1%	1.95	份 97.4%	2.53	份 126.7%
	蔬菜類	1.42	份 94.7%	0.68	份 45.6%	0.48	份 32.2%	0.68	份 45.2%	1.06	份 70.6%
	油脂堅果類	1.26	份 63.0%	0.81	份 40.5%	0.37	份 18.6%	0.76	份 38.2%	1.00	份 49.9%
	乳品/水果類	3.00	份 60.0%	1.54	份 77.0%	0.30	份 6.0%	1.16	份 58.0%	1.54	份 77.0%
		8.93	份 6.3%	8.93	份 6.3%	8.93	份 6.3%	8.93	份 6.3%	8.93	份 6.3%

日期		06月 04日 星期一	06月 05日 星期二	06月 06日 星期三	06月 07日 星期四	06月 08日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	蕃茄肉醬義大利麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	炸里肌豬排	滷雞丁	空白	咖喱-1	磨菇豬柳	
	副食一	雞茸玉米	紅蘿蔔炒蛋-1	空白	三杯百頁	培根高麗菜	
	副食二	炒油菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	香拌海帶絲	6/6 餐點
	湯	蕃茄蛋花湯	鮮筍排骨湯	關東煮-4	蛤蜊冬瓜湯	虱目魚丸湯-1	由6年2班
	水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	楊同學設計
	其他	空白	空白	杯子蛋糕	空白	空白	

學齡兒童每日膳食建議攝取量														學齡兒童每日膳食建議攝取量			
		母		口		十		餐		宮		食		刀		竹	
		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
	總熱量	554.53	Kcal 79.2%	767.05	Kcal 109.6%	200.52	Kcal 28.6%	530.26	Kcal 75.8%	717.86	Kcal 102.6%	700	大卡				
	全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.87	份 17.3%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份	/天				
	豆魚肉蛋類	0.90	份 45.0%	2.26	份 113.2%	0.38	份 18.9%	1.29	份 64.7%	1.54	份 77.1%	2份	/天				
	蔬菜類	0.78	份 52.0%	0.84	份 56.3%	0.31	份 20.6%	0.43	份 28.9%	1.48	份 98.6%	1.5份	/天				
	油脂堅果類	0.77	份 38.5%	1.00	份 50.0%	0.19	份 9.6%	0.62	份 30.8%	0.81	份 40.4%	2份	/天				
	乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	2份	/週				

鈣質好處多！敦仁診所院長蕭敦仁醫師指出，鈣不僅會幫助孩童身高與骨骼發育，對孩子體態發展也有幫助，讓孩子每天飲用兩份鮮乳補充鈣質，幫助成長發育！

不僅身高！鈣也影響體態發育！攝取鈣質可抑制脂肪形成，一般認為鈣質只會影響身高或骨骼，卻不知體態也有關係！蕭敦仁解釋，鈣離子會在腸道與膽酸、脂肪酸結合，減少脂肪吸收。美國臨床營養期刊發現，攝取較低鈣質與肥胖確實有關聯性，美國肥胖研究與臨床實踐期刊也發現，攝取較多鈣質者也較能抑制脂肪形成。鮮乳是生活中較易取得的鈣質的飲品，但台灣有近八成五孩童鮮乳喝不夠，更有資料顯示每日沒有喝到1.5份鮮乳的孩童，家長自覺孩子矮、胖比例，都比有喝足建議量的孩子高。

資料來源：衛生署

A bar chart with four bars of increasing height, each representing an age group and its corresponding Vitamin D intake. The bars are colored blue, yellow, purple, and red from left to right. Each bar has a cartoon character at its base. Above each bar, the intake is given in milligrams (毫克) and micrograms (微克). To the right of the chart, a separate box shows a man and a woman, representing the intake for adults aged 19 and above.

年齡組別	每日建議攝取量 (毫克/微克)
0個月~9歲	300~800 毫克
10~12 歲	1000 毫克
13~18 歲	1200 毫克
19歲以上	1000 毫克

孩童成長觀念「順其自然就好」？醫師：家長不宜過度放
雖鈣質好處多，但孩童鈣質攝取不足情形卻多年來未見改善
而家長教養觀念可能是造成錯誤養育行為的原因之一根據
2018年「家長教養觀念認知與行為」調查，大部分家長教養
觀念都是「小孩子成長要順其自然，不要太刻意」，但進步
觀察，有六成七鮮乳攝取習慣與認知都錯誤。不僅如此，
蕭表示，門診中發現有許多肥胖孩童都沒有攝取鮮乳習慣
家長也多半存有順其自然教養觀念但家長存在錯誤營養攝
取認知，致使飲食未均衡鮮乳喝不夠，減少鈣質攝取機會
可能會影響孩童身高與體型。

每天飲用兩份鮮乳，幫助孩童成長，營養師：擁有鮮乳標章及國際獎章更有保障。

泰安醫院營養師李錦秋表示，中小學生每日應攝取1.5~2份乳品。李解釋，鈣質是孩童成長中不可或缺的營養素，而鮮乳中鈣質較易被人體吸收，每天飲用1.5份鮮乳補充足夠鈣質。一份為240毫升。她建議，若1.5份不好估算，建議家長也可直接購買2盒即飲鮮乳。市面上鮮乳眾多，建議選擇有國家鮮乳標章的高品質安心鮮乳更有保障。除乳品外，家長也需要透過均衡六大類飲食，補足孩童每日所需營養配合充足的睡眠適度運動與日曬，即能掌握孩子成長發育的關鍵。

食物所含的蛋白質比例(克/100公克)²

動物性食物		植物性食物					
食品名稱	平 均 蛋白含量(克)	食品名稱	平 均 蛋白含量(克)	食品名稱	平 均 蛋白含量(克)	食品名稱	平 均 蛋白含量(克)
雞蛋	13	穀物	12	素火腿	13.2	凍豆腐	12.9
魚肉	18	豌豆、毛豆	12.6	百頁豆腐	13.4	腰果	18.1
豬肉	19	五香豆乾	19.3	干絲	18.3	米豆	20.8
雞肉	19	豆腐皮	25.3	杏仁	24.4	紅豆	22.4
牛肉	19	花生	25.6	素肉鬆	32.9	開心果	23.5
奶酪	21	黃豆	36.5	豆漿粉	37.4	黑豆	34.6