

營養午餐月刊

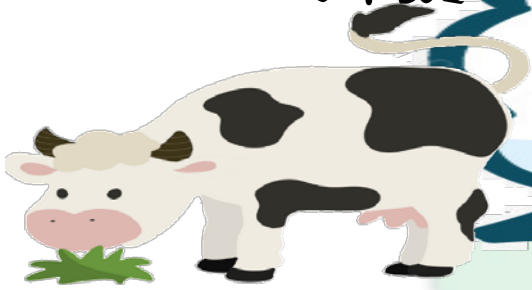
永續環境從吃做起，一起食力愛地球

6

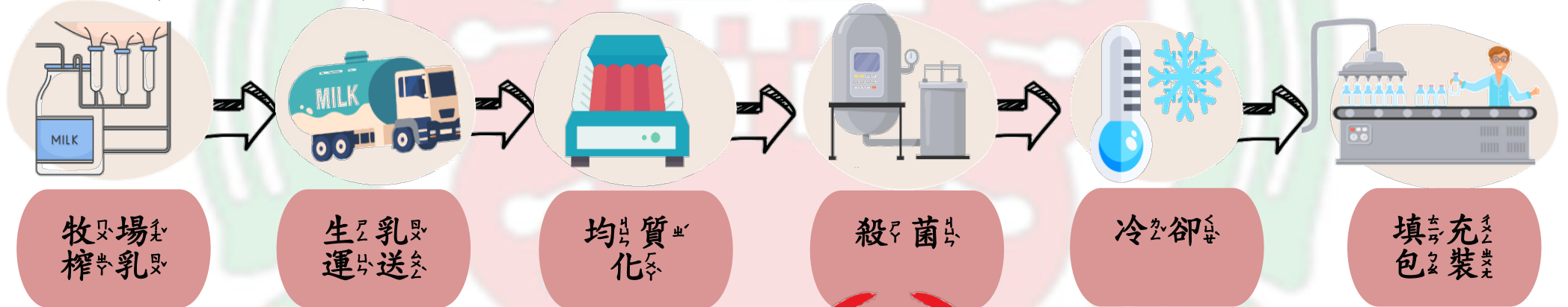
2024

10月號

乳製品製造大揭秘



「鈣質」是小朋友骨骼與牙齒成長發育過程中的，很重要的一種營養素，而乳製品就是很好的食物來源。6月號的午餐月刊中也建議了小朋友要「每天早晚一杯奶」來補足鈣質攝取，這一期月刊，就讓營養師來介紹乳製品是怎麼製造出來的吧！



高溫/超高溫
短時間殺菌

高溫/高壓
滅菌

鮮乳

保久乳

冷藏保存
效期較短

常溫保存
效期較長

可以常溫保存是因為滅菌包裝，沒有添加防腐劑！

鮮乳跟保久乳殺菌過程不同，但是營養價值是一樣好的！

(以全脂計)	一份乳品重量	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	鈣質 (毫克)
鮮乳	240 毫升	151	7.4	8.6	250
保久乳	240 毫升	149	7.2	8.2	228

有獎徵答

Q1：保久乳可以常溫存放，是因為有添加防腐劑嗎？

Q2：鮮奶與保久乳的營養價值一樣好，都是鈣質的良好來源？



選購乳製品請認明標章，

安全健康有保障！

鮮乳標章

產銷履歷農產品

台灣優良農產品



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 李阿丹

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美