

# 營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

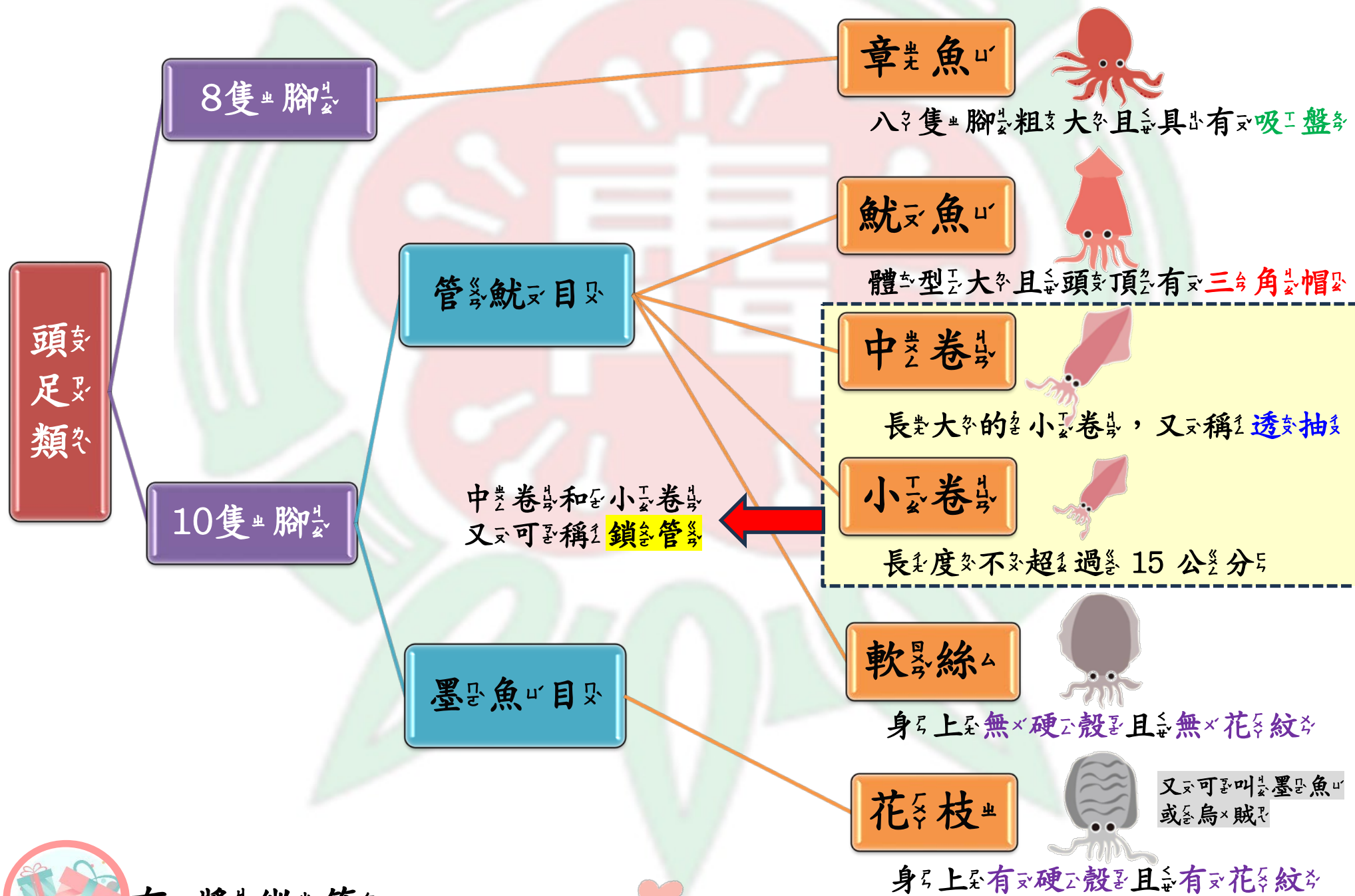
19

2026

1 月號

## 頭足類大解密

夜市裡香噴噴的烤魷魚、熱炒店的椒鹽透抽、海鮮餐廳的五味花枝，還有營養午餐供應過的小卷，這些看起來長得很像的水產品，小朋友們分得清楚嗎？跟著營養師透過這期的午餐月刊，一起來認識一下吧！



### 有獎徵答

Q1：請問在營養午餐中吃過的小卷，跟章魚一樣都是8隻腳嗎？

Q2：頭足類富含哪種營養素，有助於生長與傷口癒合？



### 【頭足類的營養價值】

- ① 一樣重量下，頭足類的熱量跟脂肪含量都比其他肉類（如豬肉、雞肉）低。
- ② 含有礦物質「鋅」，幫助生長與傷口癒合。
- ③ 富含「牛磺酸」，有助於提振精神與預防心血管疾病。



新竹市東區  
東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

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

