

營養午餐月刊

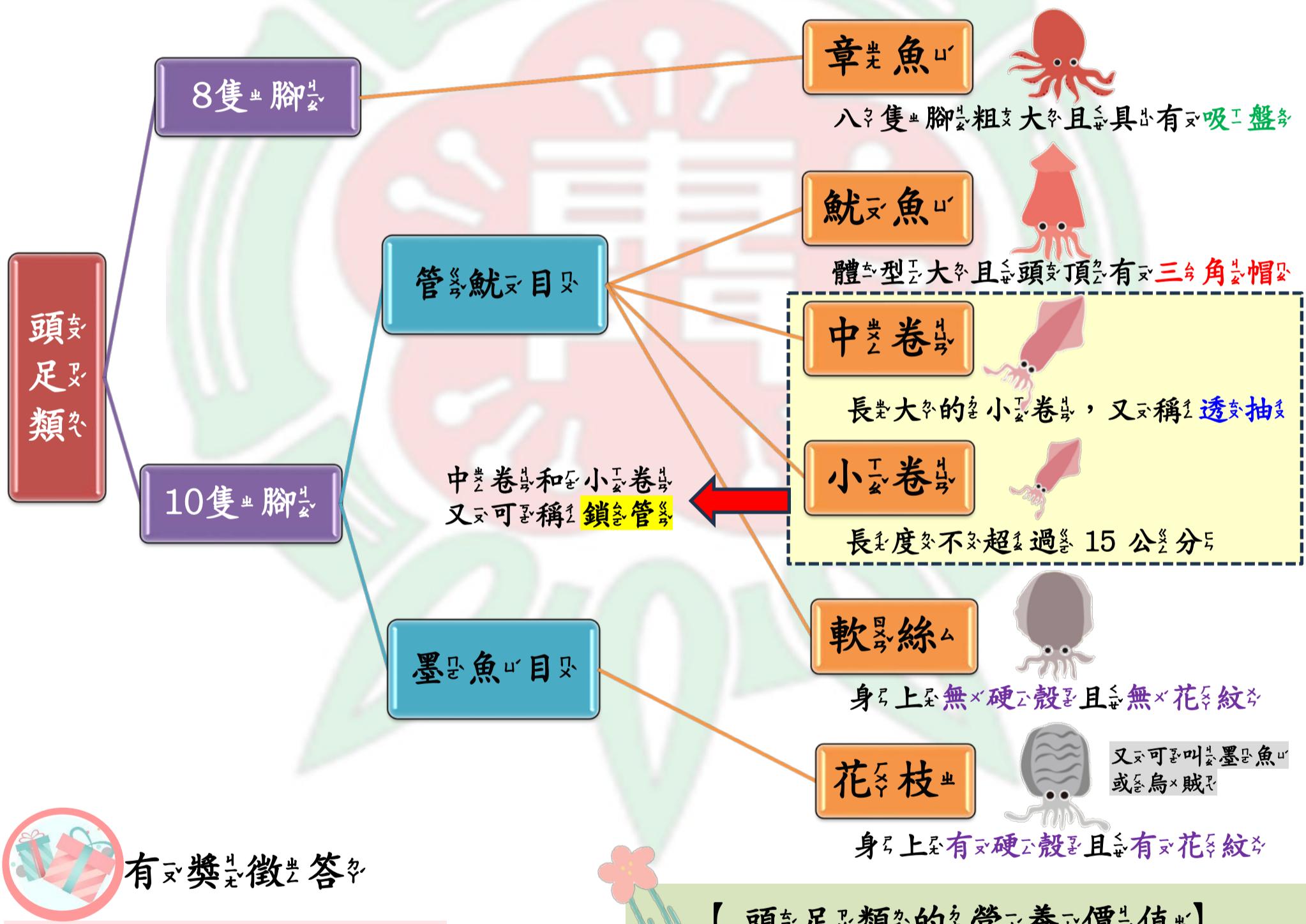
永續環境從吃做起，一起食力愛地球

19

2020
1月號

頭足類大解密

夜市裡香噴噴的烤魷魚、熱炒店的椒鹽透支抽、海鮮餐廳的五味花枝，還有營養午餐供應過卷的小卷，這些看起來長得像水產品，小朋友們分不清嗎？跟著營養師透過這期的午餐月刊，一起来認識一下吧！



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：頭足類富含有哪種營養素，有助於生長與傷口癒合？



【頭足類的營養價值】

- 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。
- 含有礦物質「鋅」，幫助生長與傷口癒合。
- 富含「牛磺酸」，有助於提高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

