



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
10/11	三	午	糙米飯	糖醋豆包	豆芽總匯	沙茶玉米	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.9	2.4	2.3	0	2.2	1	810
		晚	糙米飯	迷迭香豬排*1	麻婆豆腐	薑絲冬瓜	時蔬	玉米濃湯	水果	5.6	2.9	2.1	0	2.3	1	826
10/12	四	早	炒麵麵包		青菜豆腐湯		奶皇包			4	1	0.4	0	1	0	410
		午	糙米飯	蔥爆肉片	木須炒蛋	芝麻長豆	時蔬	枸杞鮮菇湯	水果	5.6	2.8	2.3	0	2	1	810
		晚	糙米飯	泡菜燒雞	小瓜拌魷魚	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	南瓜排骨湯	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.1	1	809
10/13	五	早	巧克力吐司		優酪乳	水煮蛋	小奶酥麵包			4	1	0	1	0.5	0	528
		午	武漢熱乾麵		滷腿排	醬燒油腐	有機蔬菜	薑絲海帶湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	糙米飯	蕃茄燉肉	肉絲炒芥藍	花生麵輪	時蔬	酸辣湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
10/14	六	早	雞肉芙蓉粥			小黑糖饅頭				4.2	1	0.5	0	0.5	0	404
		午	白醬焗飯		黃金魚排	花椰拌菇	時蔬	羅宋湯	水果	5.8	2.6	2.1	0	2	1	804

我的牙齒越吃越健康



小知識

食物中含有牙齒發育有關的物質，有些可以強化齒質的結構，有些則可促進牙齒的正常發育。

1. **含氟的食物**，例如：茶葉、魚類、蔬菜等；但是茶葉內含有咖啡因會引起失眠及興奮，所以不可喝太多唷！
2. **含粗纖維的食物**，例如：蔬菜類；這些粗纖維就像小刷子一樣，在咀嚼過程中可按摩牙齦也擦掉一些牙齒上的殘渣，而且持續的咀嚼會增加唾液分泌，可稀釋掉食物的酸鹼，降低對牙齒的侵蝕。
3. **肉類、蛋類以及奶類**，這些食物中含有組成牙齒的成分，所以可以讓牙齒長得頭好壯壯。
4. **富含維生素C的水果**，例如：芭樂、奇異果、柳丁；可以預防牙齦出血，牙齒的脫落。
5. **多喝水**，可以讓口腔保持濕潤以外，也可沖走口中的食物殘渣以及細菌，減少蛀牙的發生。