

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園112年2月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類 (份)	奶類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類(份)	堅果油脂 類(份)	熱量 (大卡)
23	四	紫米飯	肉骨茶雞	韓式豆乾片	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	5		2.9	2	1	2.5	790
24	五	白米飯	洋蔥燒豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		5.7		2.2	1.5		2.5	714

廠商:永鴻商號

本園一律使用國產牛、豬肉食材

菠菜可以和豆腐共食嗎

過去人們的觀念總認為，菠菜和豆腐一起食用會導致結石！但其實，菠菜裡的草酸，和豆腐含有的鈣質，兩種物質所形成的草酸鈣不會被腸道吸收，反而是排泄到糞便中，既然到不了血液和尿液，那麼也就沒有機會形成尿路結石。因此，從這個角度來看，「菠菜豆腐湯」非但不是禁忌，反而是「絕配」呢！

無論是哪種結石，其中大半都含有鈣質，所以許多人都會產生吃太多鈣會導致結石的錯誤概念。其實大多數結石的成因是因為身體內缺乏鈣質所引起的。主要原因是因為體內鈣量不足，而導致副甲狀腺分泌副甲狀腺賀爾蒙，使骨頭中的鈣質溶出來維持血液中鈣的平衡，它還會抑制鈣從尿液排出體外，同時它又會促使腎臟製造活性維生素 D 以促進腸道對鈣的吸收。因此，在鈣不足時，反而是導致尿液中的鈣含量增加，進而產生結石的可能。由上述觀點來看，對於易有草酸結石的人，影響結石的形成不在於鈣質攝取多少，而是在於草酸存在多少為主；因此預防結石的方法應該是要減少草酸食物的攝取，而非限制鈣質的攝取。

其實結石是和體質有關，最根本的預防方法還是要多喝水，若是水分喝的不夠或是流汗太多，使腎臟所形成的尿量不夠，就無法稀釋那些可能形成結石的物質（鈣、草酸、尿酸、細菌）了。

富含草酸食物如：菠菜、芥蘭菜、蕃茄、芹菜、青椒、地瓜葉、茄子、葡萄、草莓、柑橘、李子、花生、可可、腰果、杏仁、茶、巧克力、濃茶。

資料來源:富台國小 營養師吳雨杰

營養師：呂雅萍

菜單材料明細請參閱週菜單明細表