

萬興午餐群組營養小天地（115 年 10 月）

營養師 麥素英、楊凱元(味安公司)

【生鮮食材有夠讚—牛乳 (Milk)】

牛乳(Milk)是我們日常生活中常見又營養的飲品，適合各個年齡層飲用。而牛乳中含有哪些營養成分，是小朋友成長必需的呢？

1. 蛋白質：含有人體必需胺基酸，可以幫助肌肉生長與修復。
2. 礦物質：富含鈣質，是建造骨骼與牙齒的重要成分。而磷、鉀、鎂等礦物質，能協助身體機能正常運作。
3. 維生素：含有維生素 A、D、B₂、及 B₁₂，有維持視力及神經正常傳導的功效。
4. 乳糖：提供能量，幫助腸道內有益菌的生長，促進消化吸收。

牛乳除了直接飲用外，也能加入菜餚中一起料理來增加風味。例如西式的濃湯或港式飲茶中的奶汁焗白菜，會添加牛乳使其更加香濃。另外，土耳其人也會用優格作為烤肉或是各種菜色的調味料；而蒙古人喝茶時，也習慣在煮茶時加入牛乳和鹽做成奶茶，既可作為一般飲品，有時也會當作煮餃子的湯底。

自 115 學年度起，本市 2 至 15 歲學、幼生每週可 7-ELEVEN、全家、全聯、OK、萊爾富、美聯社、萬家康等合作通路之全臺門市兌換 1 瓶乳品(或豆漿)，且全年皆提供兌換服務，請小朋友記得於當週兌換(兌換區間為每週一 00:00 至週日 23:59)，若當週未兌換完成，無法累積至下週喔。

(資料參考：食農教育資訊整合平台)

