

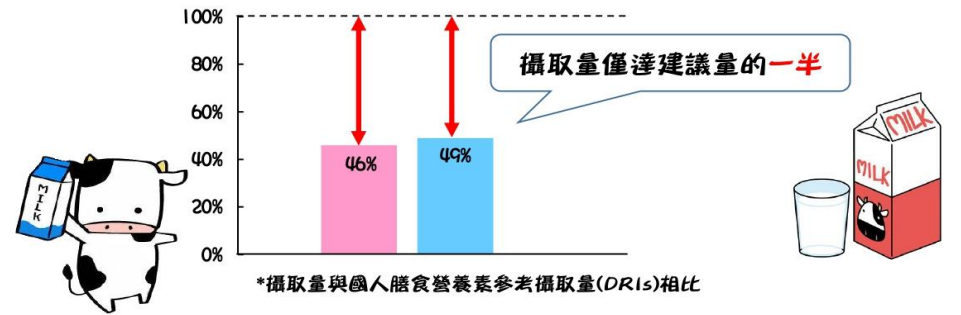


週次	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
1	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一
3	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二
4	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三
5	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
6	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
7	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
8	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
9	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一
10	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二
11	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三
12	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
13	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
14	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
15	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
16	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一
17	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二
18	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三
19	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
20	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
21	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
22	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
23	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一
24	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二
25	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三
26	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
27	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
28	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
29	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
30	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一
31	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二

**每天早晚一杯奶**  
**鈣質充足好處多**



**國小學童鈣質攝取現況**



**我有乳糖不耐症怎麼辦？**

1. 有乳糖不耐症的話，可先由**少量**攝取乳品類開始適應，或是選擇**發酵乳製品**，經由乳酸菌消化乳糖，進而減少乳糖不耐的狀況。
2. 以鮮乳為例，一份大約為一杯240毫升的鮮乳，**一天建議要喝2杯**，另外這些乳製品也相當於一杯鮮乳哦！



起司2片  
約45公克



無糖優格  
210公克



無糖優酪乳一杯  
240毫升