苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜1

燕麥飯、香滷雞腿、客家小炒、蝦皮萵苣、絲瓜冬粉湯

|  |  |
| --- | --- |
|  | 食 物 內 容 |
| 全榖根莖類(份) | 6.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 3.0 |
| 鈣含量(mg) | 323 |
| 熱量(大卡) | 797 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 湯 品 |
| 燕麥飯 | 香滷雞腿 | 客家小炒 | 蝦皮萵苣 | 絲瓜冬粉湯 |
| 食材名稱 | 個人量(g) | 食材名稱 | 個人量(g) | 食材名稱 | 個人量(g) | 食材名稱 | 個人量(g) | 食材名稱 | 個人量(g) |
| 履歷米 | 75 | D6棒腿 | 100 | 台芹段 | 50 | 福山萵苣 | 100 | 絲瓜 | 40 |
| 履歷糙米 | 20 | 黑芝麻 | 2 | 豆干片 | 30 | 蝦皮 | 2 | 金針菇 | 10 |
| 燕麥 | 15 |  |  | 豬肉絲 | 8 | 蒜頭 |  | 冬粉 | 7 |
|  |  |  |  | 乾魷魚 | 1 |  |  | 骨輪 | 略 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 110 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 90 | 單道菜重 | 102 | 單道菜重 | 58 |
| 鈣含量(mg) | 9.7 | 鈣含量(mg) | 32.7 | 鈣含量(mg) | 281.6 | 鈣含量(mg) | 29.2 | 鈣含量(mg) | 4.2 |

 菜單提供：苗栗縣立致民國中(公辦民營)

備註：D6棒腿廢棄率37.9%