苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜10

什錦丸片拉麵(拉麵+什錦丸片湯)、雜不囉嗦、脆炒芽菜

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.2 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.3 |
| 鈣含量(mg) | 400 |
| 熱量(大卡) | 702 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 週三特餐 | | | | 主 菜 | | 副 菜 | |
| 什錦丸片拉麵 | | | | 雜不囉嗦 | | 脆炒芽菜 | |
| 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) |
| 拉麵 | 130 | 高麗菜 | 30 | 去皮肉角 | 30 | 黑豆芽菜 | 100 |
|  |  | 鵝白菜 | 25 | 中干丁 | 25 | 胡蘿蔔 | 3 |
|  |  | 貢丸 | 20 | 海帶捲 | 20 | 乾木耳 | 2 |
|  |  | 肉絲 | 15 | 熟花生 | 10 |  |  |
|  |  | 芹菜 | 8 | 胡蘿蔔 | 5 |  |  |
|  |  | 胡蘿蔔 | 5 | 蒜頭 | 略 |  |  |
|  |  | 香菜 | 略 |  |  |  |  |
|  |  | 青蔥 | 略 |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 230 | | | 單道菜重 | 90 | 單道菜重 | 105 |
| 鈣含量(mg) | 42.6 | | | 鈣含量(mg) | 189.9 | 鈣含量(mg) | 167.4 |

菜單提供：苗栗縣竹南鎮照南國小(公辦公營)