苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜13

海苔起司拌飯、芋頭燒肉、白菜滷、塔香地瓜葉、海芽排骨湯

|  |  |
| --- | --- |
|  | 食 物 內 容 |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.3 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.2 |
| 奶類(份) | 0.1 |
| 鈣含量(mg) | 358 |
| 熱量(大卡) | 703 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 湯 品 |
| 海苔起司拌飯 | 芋頭燒肉 | 白菜滷 | 塔香地瓜葉 | 海芽排骨湯 |
| 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) |
| 履歷白米 | 90 | 胛心肉丁 | 55 | 大白菜 | 80 | 地瓜葉 | 100 | 海帶芽 | 10 |
| 起司片 | 6 | 杏鮑菇 | 30 | 豬肉片 | 10 | 九層塔 | 2 | 小魚干 | 5 |
| 海苔絲 | 1 | 芋頭 | 25 | 黑木耳 | 5 |  |  | 青蔥 | 略 |
|  |  | 青蔥 | 2 | 胡蘿蔔 | 2 |  |  | 薑絲 | 略 |
|  |  |  |  | 蝦皮 | 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 97 | 單道菜重 | 110 | 單道菜重 | 99 | 單道菜重 | 102 | 單道菜重 | 15 |
| 鈣含量(mg) | 43.8 | 鈣含量(mg) | 11.23 | 鈣含量(mg) | 61.8 | 鈣含量(mg) | 108.8 | 鈣含量(mg) | 131.8 |

 菜單提供：苗栗縣栗林國小(公辦公營)