苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜14

鮮蔬拌飯、腰果燒肉、蚵白菜、豆腐小魚湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.5 |
| 鈣含量(mg) | 356 |
| 熱量(大卡) | 700 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 週 三 特 餐 | | | | 主 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 鮮蔬拌飯 | | | | 腰果燒肉 | | 小白菜 | | 豆腐小魚湯 | |
| 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 | 冷凍青花 | 30 | 豬上肩肉 | 55 | 小白菜 | 100 | 豆腐 | 25 |
|  |  | 馬鈴薯 | 25 | 高麗菜 | 30 | 蒜頭 | 略 | 洋蔥 | 30 |
|  |  | 南瓜 | 20 | 豆干 | 15 |  |  | 豬小排 | 5 |
|  |  | 冷凍白花 | 10 | 金針菇 | 5 |  |  | 乾裙帶菜 | 2 |
|  |  | 豬前腿肉 | 5 | 腰果 | 3 |  |  | 小魚干 | 2 |
|  |  | 胡蘿蔔 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 185 | | | 單道菜重 | 108 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 54 |
| 鈣含量(mg) | 23.9 | | | 鈣含量(mg) | 119.9 | 鈣含量(mg) | 109 | 鈣含量(mg) | 103.1 |

菜單提供：苗栗縣蕉埔國小(公辦公營)