苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜16

全榖雜糧飯、桂竹燉肉、馬鈴薯泥、有機萵苣、豆豆牛奶

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.5 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.3 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.2 |
| 鈣含量(mg) | 309.2 |
| 熱量(大卡) | 793 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 主 食 | | 主 菜 | | 副 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 全榖雜糧飯 | | 桂竹燉肉 | | 馬鈴薯泥 | | 有機萵苣 | | 豆豆牛奶 | |
| 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) |
| 粳米 | 45 | 去皮肉角 | 45 | 馬鈴薯 | 40 | 福山萵苣 | 100 | 紅豆 | 20 |
| 燕麥 | 6 | 帶皮肉角 | 15 | 雞蛋 | 25 | 胡蘿蔔 | 10 | 花豆 | 10 |
| 蕎麥 | 6 | 桂竹筍 | 60 | 胡蘿蔔 | 20 |  |  | 奶粉 | 10 |
| 小米 | 6 | 梅乾菜 | 5 | 毛豆仁 | 10 |  |  | 二砂糖 | 10 |
| 麥片 | 6 | 蒜頭 | 略 | 玉米粒(罐頭) | 10 |  |  |  |  |
| 黑糯米 | 6 |  |  | 奶粉 | 8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 葡萄乾 | 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 花生 | 5 |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 75 | 單道菜重 | 125 | 單道菜重 | 120 | 單道菜重 | 110 | 單道菜重 | 50 |
| 鈣含量(mg) | 6.2 | 鈣含量(mg) | 34.2 | 鈣含量(mg) | 105.1 | 鈣含量(mg) | 43.7 | 鈣含量(mg) | 120 |

菜單提供：苗栗縣竹南鎮照南國小(公辦公營)