苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜18

黑豆雜糧飯、油腐滷肉、青江菜炒蛋、蝦皮瓠瓜、白菜味噌蛤蜊湯

|  |  |
| --- | --- |
|  | 食 物 內 容 |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.2 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.4 |
| 鈣含量(mg) | 302 |
| 熱量(大卡) | 698 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 湯 品 |
| 黑豆雜糧飯 | 油腐滷肉 | 青江菜炒蛋 | 蝦皮瓠瓜 | 白菜味噌蛤蜊湯 |
| 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 | 50 | 三角油腐 | 45 | 雞蛋 | 40 | 瓠瓜 | 100 | 大白菜 | 15 |
| 燕麥 | 30 | 白蘿蔔 | 30 | 青江菜 | 50 | 黑木耳 | 5 | 蛤蜊 | 10 |
| 履歷糙米 | 20 | 豬肉角 | 30 | 白芝麻 | 2 | 蝦皮 | 2 | 洋蔥 | 5 |
| 黑豆 | 3 | 胡蘿蔔 | 2 |  |  | 枸杞 | 1 | 乾海芽 | 3 |
|  |  | 青蔥 | 2 |  |  |  |  | 味噌 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 柴魚片 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 103 | 單道菜重 | 122 | 單道菜重 | 72 | 單道菜重 | 103 | 單道菜重 | 45 |
| 鈣含量(mg) | 17.8 | 鈣含量(mg) | 108.3 | 鈣含量(mg) | 86.5 | 鈣含量(mg) | 46.5 | 鈣含量(mg) | 42.8 |

 菜單提供：苗栗縣后庄國小(公辦民營)