苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜19

香菇滷肉炒麵、味噌肉片、青龍干片、金菇油菜、黑豆山藥雞湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.1 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.5 |
| 鈣含量(mg) | 345 |
| 熱量(大卡) | 702 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 主 食 | | 主 菜 | | 副 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 香菇滷肉炒麵 | | 味噌肉片 | | 青龍干片 | | 金菇油菜 | | 黑豆山藥雞湯 | |
| 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) |
| 白油麵 | 150 | 豬肉片 | 50 | 芋頭 | 25 | 油菜 | 100 | 山藥 | 45 |
| 綠豆芽 | 45 | 馬鈴薯 | 35 | 豆干片 | 15 | 黑木耳 | 2 | 骨腿丁 | 5 |
| 豬絞肉 | 5 | 冷凍玉米粒 | 20 | 彩椒 | 15 | 金針菇 | 2 | 杏鮑菇 | 5 |
| 韭菜 | 5 | 洋蔥 | 20 | 糯米椒 | 10 |  |  | 黑豆 | 2 |
| 胡蘿蔔 | 3 | 青蔥 | 2 | 豬肉絲 | 5 |  |  | 紅棗 | 1 |
| 生香菇 | 2 | 白芝麻 | 2 | 小魚干 | 2 |  |  |  |  |
| 蝦皮 | 2 | 味噌 | 2 | 黑豆豉 | 1 |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 210 | 單道菜重 | 130 | 單道菜重 | 73 | 單道菜重 | 104 | 單道菜重 | 58 |
| 鈣含量(mg) | 74.9 | 鈣含量(mg) | 11.3 | 鈣含量(mg) | 157.9 | 鈣含量(mg) | 88.6 | 鈣含量(mg) | 12.3 |

菜單提供：苗栗縣后庄國小(公辦民營)