苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜2

燕麥飯、腰果爆雞丁、蔥蒜什錦、沙茶芥藍、蒜頭蛤蠣排骨湯

|  |  |
| --- | --- |
|  | 食 物 內 容 |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.3 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.5 |
| 鈣含量(mg) | 302 |
| 熱量(大卡) | 686 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 湯 品 |
| 燕麥飯 | 腰果爆雞丁 | 蔥蒜什錦 | 沙茶芥藍 | 蒜頭蛤蠣排骨湯 |
| 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 | 50 | 骨腿丁 | 70 | 玉米條 | 65 | 芥藍菜 | 100 | 白蘿蔔 | 30 |
| 燕麥 | 30 | 豆薯 | 50 | 嫩油腐丁 | 25 | 枸杞 | 5 | 排骨 | 20 |
|  |  | 毛豆仁 | 5 | 杏鮑菇 | 10 | 沙茶醬 | 2 | 蛤蠣 | 10 |
|  |  | 腰果 | 5 | 豆包 | 10 |  |  | 胡蘿蔔 | 10 |
|  |  | 胡蘿蔔 | 5 | 生香菇 | 7 |  |  | 生香菇 | 10 |
|  |  | 紅甜椒 | 5 | 胡蘿蔔 | 5 |  |  | 算人 | 5 |
|  |  | 黃甜椒 | 5 | 青蔥 | 5 |  |  | 薑 | 3 |
|  |  | 蒜頭 | 略 | 蒜頭 | 略 |  |  | 青蔥 | 略 |
| 單道菜重 | 80 | 單道菜重 | 145 | 單道菜重 | 125 | 單道菜重 | 105 | 單道菜重 | 88 |
| 鈣含量(mg) | 10 | 鈣含量(mg) | 18 | 鈣含量(mg) | 69.5 | 鈣含量(mg) | 187.5 | 鈣含量(mg) | 30.2 |

菜單提供：苗栗縣竹南鎮照南國小(公辦公營)