苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜3

南瓜炒米粉、香滷雞腿、蜜汁干丁、吻仔魚莧菜、黃瓜鮮菇湯

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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) | 2.0 |
| 鈣含量(mg) | 404 |
| 熱量(大卡) | 680 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 湯 品 |
| 南瓜炒米粉 | 香滷雞腿 | 蜜汁干丁 | 吻仔魚莧菜 | 黃瓜鮮菇湯 |
| 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) |
| 米粉 | 85 | D6棒棒腿 | 100 | 小四方干 | 25 | 白莧菜 | 100 | 大黃瓜 | 40 |
| 南瓜 | 60 |  |  | 杏鮑菇 | 35 | 吻仔魚 | 1 | 香菇 | 10 |
| 高麗菜 | 20 |  |  | 白芝麻 | 1 |  |  | 九層塔 | 1 |
| 肉絲 | 5 |  |  | 黑芝麻 | 1 |  |  |  |  |
| 黑木耳 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 芹菜 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 冬蝦 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 乾香菇絲 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 180 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 60 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 50 |
| 鈣含量(mg) | 54.6 | 鈣含量(mg) | 5 | 鈣含量(mg) | 187.2 | 鈣含量(mg) | 149.6 | 鈣含量(mg) | 7.3 |

 菜單提供：苗栗縣栗林國小(公辦公營)

備註：棒棒腿(肉雞)廢棄率37.9%