苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜4

燕麥飯、糖醋排骨、麻醬豆腐、蝦皮油菜、冬瓜枸杞湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.9 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.5 |
| 水果類(份) | 0.1 |
| 鈣含量(mg) | 321 |
| 熱量(大卡) | 703 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 主 食 | | 主 菜 | | 副 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 燕麥飯 | | 糖醋排骨 | | 麻醬豆腐 | | 蝦皮油菜 | | 冬瓜枸杞湯 | |
| 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 | 65 | 豬小排 | 60 | 豆腐 | 50 | 油菜 | 100 | 冬瓜 | 40 |
| 燕麥 | 30 | 豬上肩肉 | 25 | 冷凍玉米粒 | 25 | 蝦皮 | 2 | 大骨 | 2 |
| 黑芝麻 | 2 | 洋蔥 | 20 | 香菇 | 15 |  |  | 枸杞 | 2 |
|  |  | 鳳梨 | 10 | 豬絞肉 | 5 |  |  | 薑 | 略 |
|  |  | 甜椒紅皮 | 5 | 黑芝麻醬 | 5 |  |  |  |  |
|  |  | 甜椒黃皮 | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 胡蘿蔔 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 95 | 單道菜重 | 130 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 40 |
| 鈣含量(mg) | 40.3 | 鈣含量(mg) | 19 | 鈣含量(mg) | 141 | 鈣含量(mg) | 115.6 | 鈣含量(mg) | 5.4 |

菜單提供：苗栗縣蕉埔國小(公辦公營)

備註：豬小排廢棄率41%、鳳梨廢棄率42%