苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜5

客家粄條、黃金豬排、傳統滷味、有機小白菜、紅豆芋圓湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 6.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 3.0 |
| 鈣含量(mg) | 355 |
| 熱量(大卡) | 791 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 主 食 | | 主 菜 | | 副 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 客家粄條 | | 黃金豬排 | | 傳統滷味 | | 有機小白菜 | | 紅豆芋圓湯 | |
| 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) |
| 粄條 | 220 | 豬里肌 | 60 | 青花菜 | 35 | 有機小白菜 | 100 | 紅豆 | 20 |
| 豆芽菜 | 35 |  |  | 黑豆干 | 25 | 蒜頭 | 2 | 芋圓 | 15 |
| 紅蘿蔔 | 10 |  |  | 米血丁 | 25 |  |  |  |  |
| 香菇 | 8 |  |  | 香菜 | 2 |  |  |  |  |
| 豬肉絲 | 5 |  |  | 青蔥 | 2 |  |  |  |  |
| 韭菜 | 5 |  |  | 蒜頭 | 2 |  |  |  |  |
| 蝦米 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 285 | 單道菜重 | 60 | 單道菜重 | 90 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 35 |
| 鈣含量(mg) | 72 | 鈣含量(mg) | 2 | 鈣含量(mg) | 118.3 | 鈣含量(mg) | 145 | 鈣含量(mg) | 63 |

菜單提供：苗栗縣立致民國中(公辦民營)