苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜6

日式蝦仁丼飯、地瓜馬鈴薯燉雞、青江菜、白菜肉片湯

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.0 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.5 |
| 蔬菜類(份) | 1.7 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.3 |
| 鈣含量(mg) | 340 |
| 熱量(大卡) | 687 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 週 三 特 餐 | | | | 主 菜 | | 青 菜 | | 湯 品 | |
| 日式蝦仁丼飯 | | | | 地瓜馬鈴薯燉雞 | | 青江菜 | | 白菜肉片湯 | |
| 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 | 85 | 洋蔥 | 15 | 雞胸丁 | 65 | 青江菜 | 100 | 大白菜 | 40 |
|  |  | 蝦仁 | 10 | 地瓜 | 30 | 蒜頭 | 略 | 豬上肩肉 | 5 |
|  |  | 雞蛋 | 5 | 馬鈴薯 | 20 |  |  | 胡蘿蔔 | 5 |
|  |  | 熟紫菜 | 5 | 豆干 | 10 |  |  | 香菇 | 5 |
|  |  | 胡蘿蔔 | 5 | 黑芝麻 | 2 |  |  | 小魚干 | 1 |
|  |  | 青蔥 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 125 | | | 單道菜重 | 125 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 55 |
| 鈣含量(mg) | 34.6 | | | 鈣含量(mg) | 117.4 | 鈣含量(mg) | 122 | 鈣含量(mg) | 65.7 |

菜單提供：苗栗縣蕉埔國小(公辦公營)