苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜8

皮蛋瘦肉粥、蔭豉魚丁、涼拌小菜、紅豆包

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 食 物 內 容 | |
| 全榖根莖類(份) | 5.4 |
| 豆魚蛋肉類(份) | 2.4 |
| 蔬菜類(份) | 2.0 |
| 油脂與堅果類(份) | 2.1 |
| 鈣含量(mg) | 310 |
| 熱量(大卡) | 708 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐  食  內  容 | 週三特餐 | | | | 主 菜 | | 副 菜 | | 副 菜 | |
| 皮蛋瘦肉粥 | | | | 蔭豉魚丁 | | 涼拌小菜 | | 紅豆包 | |
| 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 | 雞蛋 | 10 | 水鯊魚丁 | 100 | 濕海帶 | 40 | 紅豆包 | 65 |
|  |  | 低脂絞肉 | 15 | 杏鮑菇 | 40 | 豆干片 | 25 |  |  |
|  |  | 胡蘿蔔 | 15 | 洋蔥 | 30 | 芹菜 | 15 |  |  |
|  |  | 生香菇 | 15 | 胡蘿蔔 | 10 | 胡蘿蔔 | 10 |  |  |
|  |  | 芹菜 | 12 | 青蔥、香菜 | 各3 | 白芝麻 | 2 |  |  |
|  |  | 皮蛋 | 8 | 老薑 | 2 | 黑芝麻 | 2 |  |  |
|  |  |  |  | 蒜頭、蔭豉 | 略 | 青蔥 | 略 |  |  |
| 單道菜重 | 140 | | | 單道菜重 | 128 | 單道菜重 | 90 | 單道菜重 | 65 |
| 鈣含量(mg) | 27.2 | | | 鈣含量(mg) | 16.8 | 鈣含量(mg) | 252.3 | 鈣含量(mg) | 13.7 |

菜單提供：苗栗縣竹南鎮照南國小(公辦公營)

備註說明：1.水鯊魚丁包冰率60%、去冰後個人生重40g