苗栗縣高鈣午餐建議食譜-食譜9

芋頭米粉湯、香酥雞腿、三杯油腐、丁香芥藍、黑糖饅頭

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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) | 367 |
| 熱量(大卡) | 789 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐食內容 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 青 菜 | 副 菜 |
| 芋頭米粉湯 | 香酥雞腿 | 三杯油腐 | 丁香芥藍 | 黑糖饅頭 |
| 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 | 50 | D6棒腿 | 100 | 油豆腐 | 45 | 芥藍菜 | 100 | 黑糖饅頭 | 80 |
| 芋頭 | 45 | 耐炸油 | 8 | 洋蔥 | 25 | 小魚乾 | 1 |  |  |
| 高麗菜 | 35 |  |  | 杏鮑菇 | 20 | 蒜頭 |  |  |  |
| 紅蘿蔔 | 10 |  |  | 九層塔 | 3 |  |  |  |  |
| 豬肉絲 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 韮菜 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 紅蔥頭 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 單道菜重 | 150 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 90 | 單道菜重 | 100 | 單道菜重 | 80 |
| 鈣含量(mg) | 38.2 | 鈣含量(mg) | 3 | 鈣含量(mg) | 107.1 | 鈣含量(mg) | 203.1 | 鈣含量(mg) | 15.2 |

 菜單提供：苗栗縣立致民國中(公辦民營)

備註：D6棒棒腿廢棄率37.9%