

附件 3、活力灌『鈣』 營養料理

適用對象	成人(19歲以上)	青少年(13-18歲)	全素者(不吃乳品類)
營養料理	紫菜手卷輕食組合	牛奶海鮮鍋豪華組合	中式料理組合
圖像			
食材	<ol style="list-style-type: none"> 紫菜手卷： <ol style="list-style-type: none"> 紫菜 10 克(3 張) 糙米飯 150 克(3/4 碗) 芥藍菜 20 克、蝦米 10 克、魷仔魚 10 克、油 10 克 (芥藍菜切小段與 C 食材炒後拌入 B 中，以 A 裹成手卷) 涼拌秋葵： 秋葵 100 克、白芝麻 2 克、和風醬少許 小魚干佐綠豆芽： 小魚干 10 克、綠豆芽 20 克、黑胡椒少許 鮭魚味噌湯： 鮭魚 35 克、味噌 20 克、蔥花少許 水果： 木瓜 190 克(1/3 個) 	<ol style="list-style-type: none"> 牛奶海鮮鍋： 低脂鮮乳 120 毫升、文蛤 30 克、牡蠣 30 克、蝦仁 30 克、蝦米 5 克、小白菜 100 克、傳統豆腐 80 克、小排骨 40 克、大番茄 50 克、甘藷 55 克 主食： 糙米飯 200 克(1 碗)、黑芝麻 2 克 水果： 柳橙 170 克(1 個) 	<ol style="list-style-type: none"> 主食： 糙米飯 200 克(1 碗)、黑芝麻 2 克 芹菜炒豆干： 芹菜 30 克、豆干 35 克、胡蘿蔔 10 克、油 5 克 清炒紅莧菜： 紅莧菜 100 克、油 5 克 涼拌豆干絲： 豆干絲 35 克、胡蘿蔔 10 克、胡麻油少許 髮菜豆腐湯： 髮菜 1 克、傳統豆腐 40 克 水果： 奇異果 125 克(1 又 1/2 個)
鈣質(毫克)	590	630	590
熱量(大卡)	640	750	640