# 材料

## 米飯：220克。

## 蛋絲：蛋1個、油2克。

## 碎肉香：絞肉30克、洋蔥10克、油30克。

## 素炒胡蘿蔔：胡蘿蔔20克，油5克。

## 裝飾：香菇絲。

##

# 做法

## 蛋絲：蛋煎成薄皮後切絲。

## 碎肉香：絞肉、洋蔥加調味料炒熟。

## 素炒胡蘿蔔：胡蘿蔔切絲，加調味料炒熟。

## 香菇絲：香菇滷熟切絲。

# 營養素含量

## 熱量 703 Cal

## 蛋白質 22.3 g

## 脂質 32.2 g

## 醣類 77.5 g

## 纖維 0.4 g

## 灰質 1.7 g

## 鈣 72 mg

## 磷 373 mg

## 鐵 5.3 mg)

## 維生素A 832 IU

## 維生素B1 0.35 mg

## 維生素B2 0.21 mg