

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。105年第一季中央廚房菜單明細(普通伙食)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
早餐	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯	白稀飯
	肉鬆(1)	玉米素火腿丁(0.5)	子薑木須肉絲(1)	荷包蛋(1)	魚鬆(1)	韭菜炒蛋(1)	咖哩百頁(1.5)	大瓜炒肉絲(1)	肉鬆(1)	紅蔥肉燥油腐(1.5)	蔥花蛋(1)	魚鬆(1)	薑燒麵腸(1)	川七炒肉片(0.5)
	刺瓜油片(0.5)	紅人炒蛋(1)	絲瓜麵筋(0.5)	腐乳素肉片西生菜(0.5)	結頭菜炒肉絲(0.5)	滷海結豆干(0.5)	豆豉炒苦瓜	川七油片(0.5)	香菇絲滷烤麩(0.5)	薑絲燒冬瓜	紅人扁蒲素絞肉(0.5)	白菜炒豆包(0.5)	枸杞莧菜肉末(0.5)	紅燒蘿蔔麵輪(1)
	炒小白菜	炒油菜	炒菠菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒A菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒地瓜葉	炒A菜
主食(碗)	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
魚肉豆蛋類(兩)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜(碟)	1.7	1.3	2	1.8	1.8	1.7	2.2	2.6	1.4	2	1.8	1.7	2	2.4
油脂(湯匙)	0.8	0.9	0.8	0.7	0.8	0.9	0.7	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.7	0.7
水果(份)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
奶類(杯)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
熱量(大卡)	543	574.5	550.5	532	545.5	556.5	542	552	535.5	537	532	543	537	547
午餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	鹹冬瓜蒸肉丸(2)	照燒雞丁(2)	香酥魚丁(1.5)	八角滷肉(2)	蔥油雞排(T4)	藥膳魚片(1.5)	紅燒肉丁(2)	蜜汁雞丁(2)	塔香魚丁(1.5)	腐乳豬柳(2)	薑燒雞腿(D4)	豆瓣鱈斑(1.5)	椒鹽排骨酥(2)	鹽酥雞(2)
	洋芹魷魚(0.5)	青木瓜炒貢片(0.5)	白卜肉羹(0.5)	芝香海芽	素火腿燒南瓜(0.5)	玉菜炒凍豆腐(0.5)	白菜燒腐皮(0.5)	榨菜炒肉絲(0.5)	小瓜麵腸(0.5)	玉米雞絞肉(0.5)	彩椒鮮菇	肉末茄子(0.5)	南瓜雞柳(0.5)	雙椒肉片(0.5)
	咖哩洋芋	枸杞山藥丁	肉醬冬粉(0.5)	彩椒豆包絲(0.5)	枸杞扁蒲	味噌蘿蔔肉末(0.5)	素蟹絲黃豆芽	焗烤山藥丁	洋芋肉末(0.5)	枸杞莧菜	龍鬚炒肉絲(0.5)	黃芽干絲(0.5)	海芽吻魚	玉米三色
	炒青江菜	炒蚵白菜	炒A菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒油菜	炒菠菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒A菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒菠菜
扁蒲湯	薑絲海芽湯	苦瓜湯	金針湯	薑絲海芽湯	冬瓜湯	涼薯絲湯	結頭菜湯	竹筴蘿蔔湯	金針湯	薑絲青木瓜湯	冬瓜湯	金針湯	絲瓜湯	
主食(碗)	1.3	1.3	1.4	1.0	1.3	1.0	1.1	1.4	1.4	1.3	1.0	1.0	1.3	1.4
魚肉豆蛋類(兩)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2	1.8	1.9	2.4	2.1	2.6	2.6	1.6	2	2.1	2.9	2.6	1.6	1.9
油脂(湯匙)	1.2	1.2	1.5	1.2	1.2	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5
水果(份)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
奶類(杯)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
熱量(大卡)	763.5	758.5	829.5	689.5	766	681	722.5	781.5	791.5	766	702	694.5	794	829.5
水果	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1
熱量(大卡)	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
晚餐	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
	檸檬秋刀魚(1.5)	荷葉蒸排骨(2)	孜然烤雞腿(D4)	山楂蒸鱈斑(1.5)	蒜泥肉片(2)	枸杞紅棗燉雞排(T4)	沙茶青蒜炒魚丁(1.5)	蠔油燒肉(2)	碳烤雞排(T4)	日式炸白旗(1.5)	朴菜蒸肉餅(2)	古早味滷雞排(2)	香酥肉魚(1.5)	滷肉角(2)
	蕃茄凍豆腐(1)	麻油川七	髮菜燒白菜	豆腐肉末紫茄(炸)(0.5)	芋香白菜	白花炒茼蒿片	枸杞絲瓜豆腐(0.5)	毛豆炒花生(0.5)	醬爆洋芹炒素肚(0.5)	白花雞片(0.5)	炒高麗豆腸(0.5)	結頭菜炒肉片(0.5)	扁蒲肉片(0.5)	木須白花菜
	朴菜燒苦瓜	南瓜燒百頁(0.5)	榨菜炒素肚(0.5)	小瓜干片(0.5)	洋蔥麵腸(0.5)	薯丁炸醬(0.5)	魚香茄子(0.5)	紅人鮮長豆	太極雙耳	塔香海根肉絲(0.5)	麻油紅鳳菜	蔥燒蕃茄	玉菜油腐(0.5)	鮮菇小瓜炒腐皮(0.5)
	炒小芥菜	炒大陸妹	炒小芥菜	炒油菜	炒菠菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒A菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒油菜	炒大陸妹	炒小芥菜
	金針湯	冬瓜湯	結頭菜湯	豆薯絲湯	當歸雙耳湯	黃瓜湯	金針湯	薑絲海芽湯	玉菜湯	絲瓜湯	苦瓜湯	涼薯絲湯	芹香冬粉湯	四神白菜湯
主食(碗)	1.0	1.3	1.0	1.1	1.1	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.0
魚肉豆蛋類(兩)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.4	2.2	2.6	2.5	2.6	2.2	2.6	2.1	2.9	2.6	2.9	2.7	2.5	2.9
油脂(湯匙)	1.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.2	1.5	1.2	1.2	1.5	1.2
水果(份)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
奶類(杯)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
熱量(大卡)	730	768.5	694.5	720	722.5	768.5	735	722.5	702	735	702	725	760.5	702
晚點	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1	藻康富*1
熱量(大卡)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
總熱量	2196.5	2261.5	2234.5	2101.5	2194.0	2166.0	2159.5	2216.0	2189.0	2198.0	2096.0	2122.5	2251.5	2238.5