

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。106年第二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)	紅燒豆腐(1.5)	炒蛋(1)	薑燒素魚(1.5)	魚鬆(1)	小瓜肉末(1)	肉鬆(1)	醬燒素肚(1.5)	炒蛋(1)	肉燥油腐(1.5)	蔥花蛋(1)	肉鬆(1)	冬瓜蒸絞肉(1.5)	柴魚蒸蛋(1)
	白菜素肉片(0.5)	芹菜珠拌花生	蒲瓜炒素肉絲(0.5)	枸杞萹菜	豆干炒紅花片(0.5)	海芽炒豆包(0.5)	滷蘿蔔百頁(0.5)	豉汁皇宮菜	小瓜肉絲(0.5)	芹香海帶絲	紅人麵筋絲瓜(0.5)	彩椒豆包(0.5)	燒大白菜	榨菜素肚(0.5)
	炒油菜	炒絲瓜	炒青江菜	炒高麗菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒青江菜	炒小白菜	炒青江菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒空心菜	炒地瓜葉	炒小白菜
主食(碗)	1.0	1.0	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	1.6	1.9	2	1.3	1.9	1.7	2	1.8	2	1.8	1.7	2.2	1.6
油脂(湯匙)	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
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)	610.5	608	615.5	618	600.5	615.5	610.5	618	613	618	613	610.5	623	608
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
	和風里肌排(2)	蟻汁雞柳(2)	椒鹽鱒斑魚片(1.5)	梅汁排骨(2)	芝麻雞排(T4)	香煎秋刀魚(2)	五味肉片(2)	北菇蒸雞(2)	橙汁魚丁(2)	蒜炒肉柳(2)	照燒雞腿(D4)	豆豉蒸中捲(2)	京醬肉絲(2)	奶油雞丁(2)
	西生雞絲(0.5)	青木瓜炒肉片(0.5)	塔香肉末紫茄(0.5)	洋蔥炒蛋(0.5)	枸杞蒸南瓜	扁蒲炒蛋(0.5)	五香麵腸(0.5)	玉米豆腐羹(0.5)	大黃瓜炒麵筋(0.5)	香菇長豆肉絲(0.5)	西芹肉片(0.5)	紅燒麵腸(0.5)	三色干丁(1)	木須金菇炒肉絲(0.5)
	彩椒百頁	螞蟻上樹(0.5)	皇宮菜炒肉絲(0.5)	薑絲燒海茸	芹香肉絲(0.5)	粉蒸香芋	絲瓜金菇	薑絲龍鬚	蕃茄炒肉片(0.5)	金針雲耳	雙色洋芋絲	蕃茄炒蛋(0.5)	薑絲海根	炒萹菜
	炒青江菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒A菜	炒蚵白菜	炒空心菜	炒油菜	炒蚵白菜	炒小白菜	炒油菜	炒青江菜	炒A菜
冬瓜湯	蕃茄湯	蘿蔔湯	豆薯絲湯	蘿蔔湯	薑絲冬瓜湯	髮菜白菜湯	扁蒲湯	竹筴冬瓜湯	白菜湯	薑絲青木瓜湯	薑絲海芽湯	玉菜湯	薑絲扁蒲湯	
主食(碗)	1.0	1.2	1.0	1.1	1.2	1.2	1.0	1.1	1.0	1.0	1.2	1.0	1.1	1.2
魚肉豆蛋類(兩)	2.5	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3	2.5	2.5	3	3	2.5
蔬菜(碟)	3	2	2.6	2.3	1.9	1.5	2.2	2.2	2.6	2.9	1.9	1.7	2.2	2.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
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)	830.5	921.5	847.5	841	859	876	810.5	838.5	907.5	828	859	858	898.5	884
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
	糖醋魚片(2)	芝麻燒肉片(2)	蔥油雞腿(D4)	蔥燒魚丁(2)	和風燒肉(2)	烤雞腿(D4)	豆酥魚片(1.5)	香酥炸肉柳(2)	迷迭香烤雞(T4)	香酥金線鯪(1.5)	紅燒肉丸(2)	咖哩雞排(T4)	當歸白旗片(1.5)	黃豆滷肉角(2)
	枸杞黃瓜	紅絲炒蛋(0.5)	洋芹炒花枝(0.5)	薏仁絲瓜	麻油紫茄	紅人洋蔥肉絲(0.5)	椒鹽豆腐(1)	紅人炒蛋(0.5)	開陽大白菜	肉醬蒲瓜(少)	高麗炒貢片(0.5)	塔香茄子	五柳炒肉片(0.5)	青木瓜炒豆包絲(0.5)
	高麗燒百頁(0.5)	薑絲炒紅鳳菜	豉汁苦瓜	香菇豆腐(0.5)	蕃茄豆腸(0.5)	豆瓣青椒魚板絲	紅棗高麗	木須萹菜	彩椒肉絲(0.5)	香濃黑干丁(1)	樹子苦瓜	小瓜白果油片(0.5)	柴魚蘿蔔丸片(0.5)	枸杞南瓜
	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒A菜	炒油菜	炒空心菜	炒油菜	炒大陸妹	炒A菜	炒小芥菜	炒空心菜	炒A菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒小芥菜
海芽湯	薑絲大瓜湯	白菜湯	金針湯	青木瓜湯	黃瓜湯	金針湯	薑絲海芽湯	苦瓜湯	蕃茄湯	大黃瓜湯	涼薯絲湯	芹香冬粉湯	大黃瓜湯	
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.2
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	3.0	2.5
蔬菜(碟)	2.8	2.5	2.9	1.8	2.5	2.7	2.1	2.4	2.9	2.1	2.9	2.7	2.4	1.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.5	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3
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)	825.5	818	828	856.5	818	823	808	842.5	828	835	828	851	906.3	859
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	2426.5	2507.5	2451.0	2475.5	2437.5	2474.5	2389.0	2459.0	2508.5	2441.0	2460.0	2479.5	2587.8	2511.0