

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。106年第四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
	滷蛋(1)	花生滷麵輪(1.5)	小瓜雞柳(1)	滷蛋(1)	紅燒麵腸(1.5)	滷素雞(1)	芹香干絲肉絲(1.5)	紅燒素肚(1.5)	滷素雞(1)	洋蔥肉末(1.5)	滷蛋(1)	小瓜雞柳(1)	紅燒麵球(1.5)	紅人燒素肚(1)
	小瓜黑干片(0.5)	薑絲絲瓜	蒲瓜肉絲(0.5)	洋芋豆包(0.5)	蠔油高麗菜	塔香海根肉絲(0.5)	滷冬瓜	樹子炒玉菜	小瓜肉絲(0.5)	芝香海芽	紅人麵筋扁蒲(0.5)	洋芋豆包(0.5)	樹子炒玉菜	小瓜肉絲(0.5)
	炒小白菜	炒油菜	炒青江菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒A菜	炒油菜	炒小芥菜	炒A菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒A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	2	2.4	1.7	2.5	1.7	2.4	2.2	1.7	2.3	1.7	2.4	2.2	1.9
油脂(湯匙)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
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)	570	577.5	587.5	570	590	570	587.5	582.5	570	585	570	587.5	582.5	575
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
	薑汁里肌排(2)	蠔汁雞排(2)	乾煎秋刀魚(1.5)	梅汁排骨(2)	芝麻雞排(2)	香酥紅目鱧(1.5)	五味肉片(2)	栗子香菇雞丁(2)	香烤秋刀魚(1.5)	蔥燒大排(2)	藥膳雞腿(2)	三杯中捲(2)	京醬子排(2)	紅燒雞柳(2)
	雙椒炒麵腸(0.5)	鹹蛋苦瓜(0.5)	塔香肉末紫茄(0.5)	美生菜炒肉片(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	洋蔥炒蛋(0.5)	鹹蛋苦瓜(0.5)	南瓜肉末(0.5)	肉醬紫茄(0.5)	紅燒麵腸(0.5)	塔香肉末紫茄(0.5)	大黃瓜燒肉片(0.5)	南瓜肉末(0.5)	蒸蛋(0.5)
	髮菜扁蒲	薑絲燒海茸	蔥花炒蛋(0.5)	薑絲海根	薑絲炒青花椰	西芹炒黑干片(0.5)	薑絲海根	雙花素蝦仁	蕃茄炒蛋(0.5)	小瓜花生丁	紅人扁蒲	紅人木鬚金菇	薑絲海根	芋香白菜
	炒A菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小芥菜	炒油菜
白菜湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	苦瓜湯	髮菜白菜湯	紅白蘿蔔湯	涼薯絲湯	結頭菜湯	金針湯	蘿蔔湯	薑絲清木瓜湯	金針湯	苦瓜湯	薑絲大瓜湯	
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	1.1	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	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	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.9	2.9	2	2.9	2.3	2.1	2.7	1.9	2.1	2.1	2.9	2.8	2.2	2.1
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.2	1.3	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2
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)	828	828	832.5	814.5	869	835	851	873.5	835	808	814.5	852.5	894.5	850.5
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
	藥膳魚片(2)	紅燒肉片(2)	蔥油雞腿(2)	彩椒魚丁(2)	和風燒肉(1.5)	烤雞腿(2)	豆酥肉魚(1.5)	蠔油肉柳(2)	迷迭香烤雞(2)	香煎紅目鱧(1.5)	鮮蛋蒸肉(2)	蒜香雞排(2)	當歸白旗片(1.5)	回鍋肉(2)
	青木瓜炒肉絲(0.5)	高麗炒貢片(0.5)	西芹油片絲(0.5)	紅燒冬瓜肉末(0.5)	高麗炒貢片(0.5)	米豆醬燒冬瓜肉末(0.5)	青椒炒豆包(0.5)	冬瓜雞茸(0.5)	小魚青椒干片(0.5)	西芹油片絲(0.5)	高麗炒貢片(0.5)	白果小瓜油片(0.5)	彩椒炒肉片(0.5)	冬瓜雞茸(0.5)
	蕃茄高麗菜	梅香炸蕃薯條	薑絲金瓜	麻油紫茄	蕃茄豆腸(0.5)	麻油紫茄	紅人高麗肉片(0.5)	麻油紫茄	雙色青木瓜	毛豆薯丁(0.5)	朴菜苦瓜	紅燒蘿蔔	蕃茄豆腸(0.5)	紅棗雙耳
	炒青江菜	炒小芥菜	炒A菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒A菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒小芥菜	炒A菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒蚵白菜
金針湯	海芽湯	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	冬瓜湯	紅人花生湯	涼薯絲湯	芹香冬粉湯	白菜湯	
主食(碗)	1.0	1.5	1.5	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	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)	2.8	2.0	1.9	2.9	2.3	2.9	2.5	2.9	2.6	1.9	2.8	2.7	2.1	3.0
油脂(湯匙)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.0	1.0	1.0	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)	785	905	902.5	815.5	772.5	787.5	777.5	787.5	780	859	785	810.5	798.3	830.5
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)	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0	95.0
總熱量	2338.0	2465.5	2477.5	2355.0	2386.5	2347.5	2371.0	2398.5	2340.0	2407.0	2324.5	2405.5	2430.3	2411.0