

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。107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
	滷蛋(1)	紅燒豆腐(1.5)	炒蛋(1)	薑燒肉片(1.5)	蒸蛋(1)	小瓜肉末(1)	茶葉蛋(1)	醬燒素肚(1.5)	炒蛋(1)	肉燥油腐(1.5)	蔥花蛋(1)	洋葱肉絲(1)	香蔥肉燥(1.5)	柴魚蒸蛋(1)
	白菜素肉片(0.5)	太極雙耳	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)	豉汁芥藍菜	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	2	1.7	2	1.3	1.3	1.5	2	1.7	2	1.8	1.8	2.2	1.3
油脂(湯匙)	0.8	0.8	1	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	1	0.8	1	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)	543	550.5	570	550.5	533	533	538	550.5	570	550.5	572.5	545.5	555.5	533
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)	蠔汁雞柳(2)	椒鹽鱈斑魚片(1.5)	梅汁肉角(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(1.5)	蒜炒肉柳(2)	照燒雞腿(D4)	豆豉蒸小卷(2)	京醬肉絲(2)	奶油雞丁(2)
	西生雞絲(0.5)	紅人青木瓜絲	塔香肉末紫茄(0.5)	小瓜炒蛋(0.5)	枸杞南瓜	扁蒲炒蛋(0.5)	五香麵腸(0.5)	玉米豆腐羹(0.5)	蘿蔔燒麵輪(0.5)	三杯豆腸(0.5)	西芹肉片(0.5)	香菇長豆肉絲(0.5)	三色干丁(0.5)	木須肉絲(0.5)
	彩椒鮮菇	螞蟻上樹(0.5)	紅麴高麗雞絲(0.5)	薑絲燒海茸	芹香肉絲(0.5)	粉蒸香芋	絲瓜金菇	大瓜蒟蒻	高麗炒蕃茄肉片(0.5)	金針雲耳	雙色洋芋絲	冬瓜封	薑絲海根	雪蓮南瓜
	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	薑絲冬瓜湯	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	1.0	1.2
魚肉豆蛋類(兩)	2.5	3	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	2.3	2.6	2.7	1.9	1.6	2.2	2.2	2.6	2.4	2.9	2.8	2.4	1.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.5	1.2	1.5	1.2	1.2	1.5	1.3	1.2	1.2	1.3	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)	715.5	794	735	765.5	733	766	684.5	712.5	735	703	758	699.5	703	773.5
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
	糖醋魚片(1.5)	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)	香酥金線鱈(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)
	枸杞黃瓜肉片(0.5)	青椒炒蛋(0.5)	洋芹炒花枝(0.5)	紅燒洋芋塊	麻油紫茄	紅人洋葱肉絲(0.5)	椒鹽豆腐(1)	菜脯炒蛋(0.5)	開陽大白菜	蝦香蒲瓜	高麗炒貢片(0.5)	塔香茄子	五柳炒肉片(0.5)	韭菜炒肉絲(0.5)
	高麗燒百頁(0.5)	薑絲炒紅鳳菜	豉汁苦瓜	絲瓜豆腐(0.5)	蕃茄豆腸(0.5)	豆瓣魚板青椒	紅棗高麗	木須萹菜	彩椒肉絲(0.5)	香滷黑干丁(1)	樹子苦瓜	小瓜白果油片(0.5)	蘿蔔丸片(0.5)	薏仁絲瓜
	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	木耳湯	青木瓜湯	黃瓜湯	木耳湯	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	1.3	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	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.5	2.6	2.9	1.9	2.6	2.8	2.2	2.3	2.9	2.2	2.9	2.7	2.5	2.7
油脂(湯匙)	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	1.2	1.2	1.5	1.2	1.5	1.2	1.2	1.2	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)	705.5	735	715.5	774.5	708	699.5	684.5	727.5	702	725	702	725	722.8	753
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	2124.0	2239.5	2180.5	2250.5	2134.0	2158.5	2067.0	2150.5	2167.0	2138.5	2192.5	2130.0	2141.3	2219.5