

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。106年第三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
	紅人炒蛋(1)	絞肉碎干丁(1)	小瓜炒蛋(1)	味噌燒豆腸(1)	紅人炒蛋(1)	洋葱油腐(1)	滷瓜仔肉(1)	紅燒烤麩(1.5)	紅人炒蛋(1)	三杯油腐(1.5)	菜脯炒蛋(1)	洋葱油腐(1.5)	薑燒豆腸(1.5)	蒸蛋(1)
	白菜滷麵筋(0.5)	高麗肉絲(0.5)	花生干丁(1)	青椒炒肉絲(0.5)	青木瓜炒肉絲(0.5)	毛豆雞茸(0.5)	蕃茄麵筋(0.5)	枸杞絲瓜	豆皮滷白菜(0.5)	紅棗高麗	彩椒干絲(0.5)	花生滷蘿蔔	大瓜素蝦仁	菇丁毛豆(0.5)
	炒油菜	炒空心菜	炒A菜	炒青江菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒空心菜	炒A菜	炒A菜	炒小白菜	炒小芥菜
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	2	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)	1.9	1.7	1.2	1.7	1.9	1.3	1.5	2.2	1.9	2	1.8	1.9	2	1.5
油脂(湯匙)	0.9	0.8	0.9	0.8	0.9	0.8	0.8	0.8	0.9	0.8	0.9	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)	629	610.5	671.5	610.5	629	600.5	605.5	623	629	618	626.5	615.5	618	605.5
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
	紅燒獅子頭(2)	梅干雞丁(2)	香烤秋刀魚(2)	蔥燒豬排(2)	醬燒雞排(T4)	日式炸白旗片(1.5)	五味肉丁(2)	藥膳雞丁(2)	香煎肉魚(1.5)	黑胡椒燻肉柳(2)	人蔘燻雞腿(D4)	豆瓣鱈斑魚(1.5)	荷葉蒸排骨(2)	三杯雞丁(2)
	青椒炒雞片(0.5)	肉末紫茄(0.5)	西芹干片(0.5)	蕃茄豆腐(0.5)	絲瓜炒蛋(0.5)	芋頭肉末(0.5)	高麗炒素肚(0.5)	苦瓜炒蛋(0.5)	蔴豉(少)豆腐(1)	肉末紫茄(0.5)	芋頭肉末(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	黃芽肉絲(0.5)	鮮筍炒肉絲(0.5)
	咖哩洋芋	薑絲海茸	洋葱肉絲(0.5)	紅人豆薯	蠔油燒紫茄	螞蟻上樹(0.5)	芹香海帶絲	乾廍四季豆	培根南瓜	蘿蔔關東煮	枸杞龍鬚菜	玉米干丁(0.5)	絲瓜豆簽	粉蒸地瓜
	炒青江菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒空心菜	炒A菜	炒青江菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜
冬瓜湯	大瓜湯	苦瓜湯	紫菜湯	扁蒲湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	冬瓜湯	黃瓜湯	苦瓜湯	紫菜湯	扁蒲湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	
主食(碗)	1.3	1.0	1.0	1.2	1.3	1.2	1.0	1.0	1.2	1.2	1.3	1.2	1.2	1.3
魚肉豆蛋類(兩)	2.5	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
蔬菜(碟)	1.9	2.9	2.6	1.6	2.4	1.4	2.9	2.7	1.3	2	2.1	1.7	2.6	1.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	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)	887	828	880.5	851.5	899.5	873.5	828	823	844	861.5	892	854	876.5	914
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
	香酥紅目璉(1.5)	豉汁蒸排骨(2)	醉雞腿(D4)	卡啦鱈斑魚排(2)	紅糟肉(2)	孜然雞丁(2)	椒鹽魚丁(1.5)	梅干燒肉(2)	蔥燒雞排(T4)	香烤秋刀魚(2)	蒸肉餅(2)	鹽酥雞(2)	茄汁白旗片(1.5)	咕咾肉(2)
	南瓜肉末(0.5)	絲瓜雞絲(0.5)	白菜肉羹(0.5)	高麗肉片(0.5)	小瓜魷魚(0.5)	青椒豆皮絲(0.5)	魚香茄子(0.5)	彩椒干片(0.5)	豆瓣素雞(0.5)	海根肉絲(0.5)	香菇麵輪(0.5)	腐皮高麗(0.5)	小瓜雞片(0.5)	洋芹炒花枝(0.5)
	肉絲海根(0.5)	紅人鮮筍	菇丁玉米	木須鮮筍	椒鹽四季豆	薑燒雙結	玉米肉末(0.5)	樹子龍鬚菜	木須鮮筍	嫩薑炒絲瓜	蝦皮大白菜	翡翠洋芋	薑燒雙結(0.5)	薑絲皇宮菜
	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒空心菜	炒高麗	炒青江菜	炒小白菜	炒高麗	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒空心菜	炒A菜	炒蚵白菜
扁蒲湯	薑絲青木瓜湯	金針湯	薑絲冬瓜湯	大黃瓜湯	苦瓜湯	紫菜湯	扁蒲湯	蘿蔔湯	金針湯	薑絲冬瓜湯	大瓜湯	苦瓜湯	紫菜湯	
主食(碗)	1.2	1.0	1.2	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	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)	1.9	2.9	2.2	2.9	2.9	2.9	1.8	2.9	2.2	2.8	2.5	2.1	2.9	2.8
油脂(湯匙)	1.5	1.3	1.3	1.5	1.5	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3	1.5	1.3	1.5
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)	886	828	866.5	855	855	828	883.5	828	810.5	825.5	818	891	828	852.5
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)	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	2562.0	2426.5	2578.5	2477.0	2543.5	2462.0	2477.0	2434.0	2443.5	2465.0	2496.5	2520.5	2482.5	2532.0