

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。107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
	枸杞蒸蛋(1)	京醬肉絲(1)	家常燴豆腐(1)	青蔥炒蛋(1)	茄汁豆包(1)	荷包蛋(1)	青椒肉絲(1)	韭菜末炒蛋(1)	蕃茄豆腐(1)	洋蔥肉絲(1)	柴魚蒸蛋(1)	蔞豉豆腐(1)	洋蔥炒蛋(1)	醬燒油腐(1)
	小瓜干絲(0.5)	筍丁肉末(0.5)	蒲瓜肉絲(0.5)	銀魚莧菜(0.5)	高麗菜肉末(0.5)	塔香海根肉絲(0.5)	肉末紫茄(0.5)	肉絲筍茸(0.5)	小瓜肉絲(0.5)	小魚黑干(0.5)	塔香肉末玉茄(0.5)	薑絲冬瓜肉末(0.5)	海茸絞肉(0.5)	絲瓜肉末(0.5)
	炒小白菜	炒油菜	炒空心菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒地瓜菜	炒油菜	炒空心菜	炒蚵白菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒蚵白菜	炒大陸妹
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)	1.5	1.7	1.7	1.8	1.8	1.6	1.9	1.9	1.7	1.5	1.9	2	2	2
油脂(湯匙)	0.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.6	1	1	1
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)	511	570	570	572.5	572.5	567.5	575	575	570	565	521	577.5	577.5	577.5
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
	薑汁里肌排(2)	蔥油雞排(T4)	香煎秋刀魚(1.5)	梅汁排骨(2)	香料烤雞腿(T4)	香煎白旗片(1.5)	蒜泥肉片(2)	芝麻雞排(TS4)	香烤秋刀魚(1.5)	蔥燒大排(2)	蒜香雞排(T4)	三杯小捲(2)	京醬子排(2)	紅燒雞丁(2)
	番茄四季豆肉末(0.5)	豆瓣干片(0.5)	肉醬洋芋(0.5)	小瓜炒黑干片(0.5)	香滷筍茸	木須麵腸(0.5)	玉米菜蛋(0.5)	什錦燴大瓜(0.5)	肉醬紫茄(0.5)	肉末蒸南瓜(0.5)	糖醋烤麩(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	三色干丁(0.5)	吻仔魚莧菜(0.5)
	泡菜甜條	蔥燒海茸	洋蔥炒蛋(0.5)	咖哩白花	魚香茄子(0.5)	美生菜炒肉絲(0.5)	小瓜花生丁	咖哩洋芋	紅蘿蔔蒸蛋(0.5)	髮菜絲瓜	芹香海帶絲	油燻桂竹筍	白菜冬粉煲	粉蒸地瓜
	炒空心菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒空心菜	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	蘿蔔湯	冬瓜湯	高麗菜湯	金針湯	紅白蘿蔔湯	涼薯絲湯	結頭菜湯	蘿蔔湯	金針湯	薑絲青木瓜湯	金針湯	冬瓜湯	薑絲大瓜湯	
主食(碗)	1.1	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0	1.2	1.0	1.0	1.1	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)	2.5	2	1.5	2.2	2.7	2	1.6	2	2	1.8	1.8	2	1.5	1.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.3	1.3	1	1.3	1	1.5	1	1.3	1.3	1.3	1.3	1
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)	733.5	693	708.5	698	670	693	642.5	748	652.5	744	688	693	708.5	762
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)	滷雞腿(D4)	洋蔥蒸旗魚(2)	和風燒肉(2)	栗子香菇雞丁(1.5)	塔香魚丁(1.5)	蠔油肉柳(2)	迷迭香烤雞(T4)	香煎白旗片(1.5)	五味肉片(2)	藥膳雞腿(D4)	當歸白旗片(2)	回鍋肉(2)
	枸杞蒸南瓜	青木瓜炒肉絲(0.5)	蘿蔔麵輪(0.5)	米豆醬燒冬瓜	韭菜炒蛋(0.5)	鐵板豆腐(1)	醬燒白菜豆包(0.5)	豆瓣豆腸(0.5)	銀芽肉絲(0.5)	九層塔煎蛋(0.5)	青花玉米筍肉絲(0.5)	洋蔥豆包絲(0.5)	大黃瓜燒肉絲(0.5)	白果冬瓜肉末(0.5)
	塔香肉末紫茄(0.5)	紅人大白菜	蝦皮大黃瓜	木須絲瓜	蕃茄洋蔥	蜜汁地瓜	紅麴高麗肉絲(0.5)	紅人木須金結	甜蔥青木瓜	滷冬瓜	朴菜苦瓜	枸杞絲瓜	醬燒蘿蔔	麻油山藥
	炒青江菜	炒小芥菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小芥菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒小芥菜	炒空心菜	炒油菜	炒空心菜	炒蚵白菜
金針湯	黃豆芽湯	結頭菜湯	豆薯絲湯	大白菜湯	冬瓜湯	金針湯	蘿蔔湯	玉菜湯	結頭菜湯	紅人湯	涼薯絲湯	玉菜湯	白菜湯	
主食(碗)	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	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)	2.0	1.8	2.3	2.5	2.0	1.2	2.0	1.7	2.2	1.8	2.5	2.0	2.5	1.8
油脂(湯匙)	0.6	1.3	1.3	1.0	1.3	1.0	1.3	1.3	1.0	1.3	1.3	1.3	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)	654.5	688	700.5	665	693	772.5	693	685.5	657.5	688	705.5	693	665	744
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	2059.0	2111.0	2139.0	2095.5	2095.5	2193.0	2070.5	2168.5	2040.0	2157.0	2074.5	2123.5	2111.0	2243.5