

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。108年第一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
	紅燒豆腐(1)	木須炒蛋(1)	豆瓣干片(1.5)	蕃茄炒蛋(1)	豆豉小瓜麵(0.5)	洋葱炒蛋(1)	薑絲麵腸(1.5)	紅人炒蛋(1)	茄汁豆包(1.5)	南瓜絲炒蛋(1)	芹香干絲(1.5)	菜脯蛋(1)	洋葱炒肉絲(1.5)	高麗肉絲(1.5)
	黃瓜燴肉絲(0.5)	青木瓜肉絲(0.5)	樹子燻苦瓜	冬瓜肉末(0.5)	白菜滷	塔香海茸炒肉末(0.5)	蝦香扁蒲	醬爆筍丁肉末(0.5)	木須炒大瓜	白菜滷麵筋(0.5)	玉米炒毛豆	韭菜炒肉絲(0.5)	香滷筍茸	蜜汁地瓜
	炒小白菜	炒油菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒地瓜葉
主食(份)	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
魚肉豆蛋類(份)	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	1.5	2.0	1.5	2.0	1.5	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.0	3.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.5	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0
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)	450.0	495.0	462.5	450.0	485.0	495.0	485.0	495.0	495.0	472.5	495.0	495.0	485.0	462.5
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
	梅干菜燒豬排(2)	宮保雞丁(2)	豆酥蒸魚片(2)	蔥爆豬肉丁(2)	味噌燒雞排(2)	橙汁魚球(2)	黑胡椒肉柳(2)	咖哩雞腿(2)	紅燒魚丁(2)	香滷豬排(2)	蔥油雞排(2)	三杯魚丁(2)	五味肉片(2)	豆豉雞丁(2)
	魚香茄子(0.5)	玉米絞肉(0.5)	日式蒸蛋(0.5)	麻婆豆腐(0.5)	紅人炒蛋(0.5)	糖醋百頁(1.5)	螞蟻上樹(0.5)	蟹黃豆腐煲(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	蘿蔔燒油豆腐(0.5)	三絲蒸蛋(0.5)	雙椒炒肉絲(0.5)	家常豆腐(0.5)	三色炒蛋(0.5)
	豆薯三絲	蒜拌梗絲	扁蒲燴素蝦仁	蠔油鮮菇燒白花	木耳燴金菇	咖哩洋芋	鹹蛋苦瓜	宮保玉茹	油燻桂竹筍	絲瓜麵線	米豆醬蒸冬瓜	黃瓜燴筍片	蕃茄燴鮮菇	芝香海芽
	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒油菜	炒青江菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒油菜	炒青江菜
	薑絲冬瓜湯	涼薯絲湯	玉菜湯	大瓜湯	大頭菜湯	金針湯	青木瓜湯	涼薯絲湯	結頭菜湯	脆筍絲湯	玉菜湯	扁蒲湯	蘿蔔湯	金針湯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果	水果
主食(份)	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
魚肉豆蛋類(份)	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	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0
油脂(茶匙)	3.5	3.0	1.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5
水果(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
奶類(杯)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
熱量(大卡)	747.5	782.5	645.0	712.5	712.5	757.5	782.5	712.5	725.0	690.0	667.5	725.0	690.0	690.0
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
	奶油扒魚球(2)	蔥爆豬肉丁(2)	香滷雞腿(2)	香烤秋刀魚(2)	粉蒸排骨(2)	三杯雞丁(2)	樹子蒸魚片(2)	照燒肉片(2)	蔥燒雞排(2)	香烤秋刀魚(2)	紅燒獅子頭(2)	迷迭香烤雞排(2)	麻油魚塊(2)	蠔油扒豬柳(2)
	紅人炒蛋(0.5)	紅麴麵腸(0.5)	沙茶寬粉(0.5)	塔香茄子(0.5)	扁蒲肉絲(0.5)	青椒炒肉絲(0.5)	韭香炒蛋(0.5)	青木瓜炒雞絲(0.5)	韭菜豬血(0.5)	薑絲海草炒肉末	蕃茄肉末(0.5)	客家小炒(0.5)	木須炒蛋(0.5)	韭菜肉末(0.5)
	青椒炒鮮菇	薑絲燒冬瓜	枸杞絲瓜	芹香炒高麗	毛豆玉米	朴菜筍干	麻油素腰花	沙茶高麗舌鮑菇	咖哩白花	小瓜花生	醬燒茄子	梅干菜燒苦瓜	蝦米扁蒲	蛋酥白菜
	炒蚵白菜	炒青江菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒油菜	炒小白菜	炒油菜	炒青江菜	炒大陸妹
	金針湯	大頭菜湯	蘿蔔湯	涼薯絲湯	青木瓜湯	薑絲冬瓜湯	蘿蔔湯	海芽湯	玉菜湯	金針湯	青木瓜湯	薑絲冬瓜湯	大瓜湯	結頭菜湯
主食(份)	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
魚肉豆蛋類(份)	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	2.0	2.0	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.5
油脂(茶匙)	3.0	3.0	2.5	3.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	3.0	2.5
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)	652.5	652.5	700.0	665.0	687.5	665.0	640.0	687.5	665.0	665.0	665.0	630.0	652.5	642.5
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(大卡)	1950.0	2030.0	1907.5	1927.5	1985.0	2017.5	2007.5	1995.0	1985.0	1927.5	1927.5	1950.0	1927.5	1895.0