

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。108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
	紅燒豆腐(1)	木須炒蛋(1)	青椒干片(1.5)	蕃茄炒蛋(1)	豆豉麵輪(1)	洋葱炒蛋(1)	薑絲麵腸(1.5)	紅人炒蛋(1)	紅燒豆包(1.5)	蟹絲炒蛋(1)	芹香干絲(1.5)	蔥花蛋(1)	洋葱炒肉絲(1.5)	高麗肉絲(1.5)
	黃瓜煨肉絲(0.5)	青木瓜肉絲(0.5)	樹子燻苦瓜	冬瓜肉末(0.5)	白菜滷(0.5)	塔香海茸炒肉末(0.5)	蝦香扁蒲	木須炒肉絲(0.5)	薑絲海帶根	白菜滷麵筋(0.5)	紅絲大瓜	韭菜炒肉絲(0.5)	蜜汁地瓜	香滷蘿蔔
	炒青江菜	炒油菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒地瓜葉	炒小芥菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒青江菜	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	2.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	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	462.5	495.0	507.5	495.0	450.0	450.0	495.0	495.0	462.5	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)	粉蒸排骨(2)	北菇蒸雞丁(2)	豆豉魚球(2)	黑胡椒肉柳(2)	迷迭香烤雞腿(2)	紅燒魚丁(2)	香滷豬排(2)	蔥油雞排(2)	茄汁魚片(2)	五味肉片(2)	豆豉雞丁(2)
	魚香茄子(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	三色炒蛋(0.5)	麻婆豆腐(0.5)	紅人炒蛋(0.5)	玉米絞肉(0.5)	糖醋百頁(1.5)	蟹絲豆腐煲(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	蘿蔔燒油腐(0.5)	三絲蒸蛋(0.5)	肉末蒸南瓜(0.5)	家常豆腐(0.5)	火腿炒蛋(0.5)
	咖哩洋芋	木耳燴金菇	扁蒲鮑魚	吻魚絲瓜	蘿蔔滷海結	鹹蛋苦瓜	髮菜白菜	宮保玉茹	絲麵麵線	吻魚大瓜	米豆醬蒸冬瓜	三杯紫茄	蕃茄燴鮮菇	芝香海芽
	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒油菜	炒小芥菜	炒油菜	炒青江菜	炒小芥菜	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	蘿蔔湯	玉菜湯	大瓜湯	脆筍絲湯	金針湯	青木瓜湯	大黃瓜湯	薑絲冬瓜湯	脆筍絲湯	玉菜湯	扁蒲湯	脆筍絲湯	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)	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	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)	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	2.0	3.0	3.0
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)	760.0	747.5	712.5	712.5	667.5	722.5	712.5	667.5	715.0	667.5	622.5	680.0	712.5	712.5
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
	麻油魚片(2)	沙茶肉片(2)	香滷雞腿(2)	香烤秋刀魚(2)	蔥爆豬肉丁(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)	仙植蒸魚丁(2)	蠔油扒豬柳(2)
	紅人炒蛋(0.5)	糖醋烤麩(0.5)	彩椒肉絲(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)	蔴豉豆腐(0.5)	海茸炒肉末(0.5)	蕃茄肉末(0.5)	客家小炒(0.5)	木須炒蛋(0.5)	韭菜肉末(0.5)
	蔥燒海茸	薑絲燒冬瓜	高麗菜炒冬粉	枸杞南瓜	洋葱炒蕃茄	紅棗地瓜	薑絲炒紅鳳菜	三杯杏鮑菇	薑絲蒸南瓜	彩椒鮮菇	芹香高麗菜	朴菜燒苦瓜	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	炒油菜	炒蚵白菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒青江菜	炒大陸妹
金針湯	海芽湯	蘿蔔湯	脆筍絲湯	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	青木瓜湯	
主食(份)	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	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)	2.0	3.0	3.0	2.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0
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)	607.5	652.5	687.5	655.0	685.0	700.0	640.0	665.0	655.0	665.0	665.0	607.5	652.5	665.0
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)	1917.5	1995.0	1962.5	1917.5	1915.0	2017.5	1960.0	1927.5	1920.0	1882.5	1882.5	1882.5	1927.5	1940.0