

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。109年第一季中央廚房菜單明細(普通飲食)

	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)	香滷豆包(1.5)	蕃茄炒蛋(1.5)	豆瓣青椒干片(1)	洋蔥炒蛋(1)	酸菜炒麵腸(1.5)	紅人炒蛋(1)	茄汁豆包(1.5)	結頭菜肉絲(1.5)	西芹肉片(1.5)	韭菜炒蛋(1)	紅燒麵腸(1.5)	洋蔥炒肉絲(1.5)
	黃瓜燴肉絲(0.5)	青木瓜肉絲(0.5)	樹子燻苦瓜	香滷白菜	冬瓜肉末(0.5)	豆瓣黃瓜肉末(0.5)	蝦香扁蒲	醬爆筍丁肉末(0.5)	豆芽炒青絲	家常滷海結	紅人炒小瓜	豆瓣苦瓜絞肉(0.5)	白菜滷	薑燒南瓜
	炒小白菜	炒油菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒油菜	炒小芥菜	炒青江菜	炒小白菜	炒青江菜	炒大陸妹	炒蚵白菜	炒油菜	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	3.5
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	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5
油脂(茶匙)	2.0	3.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	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	507.5	450.0	485.0	485.0	507.5	507.5	507.5	472.5	485.0	485.0	507.5	450.0	485.0
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
	蔥爆豬肉丁(2)	宮保雞丁(2)	豆酥蒸魚片(2)	梅干菜燒豬排(2)	味噌燒雞排(2)	糖醋魚球(2)	黑胡椒肉柳(2)	咖哩烤雞腿(2)	紅燒魚丁(2)	蒜泥白肉(2)	照燒雞排(2)	三杯魚球(2)	香滷豬排(2)	豆豉雞丁(2)
	魚香茄子(0.5)	洋蔥蒸肉(0.5)	日式蒸蛋(0.5)	麻婆豆腐(0.5)	紅人炒蛋(0.5)	四季豆包絲(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	大黃瓜肉絲(0.5)	雞絲拉皮(0.5)	毛豆拌干丁(0.5)	彩椒蒸蛋(0.5)	敏豆肉絲(0.5)	家常豆腐(0.5)	三色炒蛋(0.5)
	豆薯三絲	西芹麵腸	紅人扁蒲	蠔油鮮菇燒白花	木耳燴金菇	咖哩洋芋	金沙苦瓜	宮保紫茄	玉米肉末	絲瓜粉絲	薑絲木須	黃瓜燴筍片	西芹蕃茄	芝香海芽
	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒小芥菜	炒油菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜
	冬瓜湯	大頭菜湯	玉菜湯	大瓜湯	大頭菜湯	海芽湯	青木瓜湯	蘿蔔湯	結頭菜湯	海芽湯	玉菜湯	金針湯	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)	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0
魚肉豆蛋類(份)	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0
油脂(茶匙)	3.0	3.5	2.0	3.0	2.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	3.5	2.5	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	785.0	680.0	725.0	702.5	770.0	760.0	702.5	737.5	762.5	680.0	747.5	702.5	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
	奶油扒魚球(2)	五香豬肉(2)	香滷雞腿(2)	紅糟魚丁(2)	粉蒸排骨(2)	三杯雞丁(2)	蒜蓉蒸魚片(2)	蔥爆肉片(2)	紅麴雞排(2)	破布子蒸魚片(2)	紅燒獅子頭(2)	蒜香烤雞腿(2)	麻油魚塊(2)	蠔油扒豬柳(2)
	柴魚蒸蛋(0.5)	蕃茄豆腐(0.5)	沙茶玉筍肉絲(0.5)	塔香茄子(0.5)	吻仔魚燴扁蒲(0.5)	青椒炒肉絲(0.5)	韭香炒蛋(0.5)	蟹黃豆腐煲(0.5)	鮮味蒸蛋(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	豆薯肉絲(0.5)	客家小炒(0.5)	翡翠蒸蛋(0.5)	玉米肉末(0.5)
	青椒炒鮮菇	薑絲燒冬瓜	絲瓜粉絲	芹菜煎餅	毛豆玉米	蘿蔔燒海結	紅人白花	沙茶高麗杏鮑菇	蝦皮青花	塔香海茸	醬燒茄子	小瓜貢丸片	蝦米胡瓜	梅干菜燒苦瓜
	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒小芥菜	炒小白菜	炒青江菜	炒大陸妹	炒蚵白菜	炒油菜	炒小白菜	炒青江菜	炒小芥菜	炒蚵白菜	炒油菜	炒小芥菜
	金針湯	海芽湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	蘿蔔湯	金針湯	冬瓜湯	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	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5
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	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	2.0	3.0	2.0	2.0	2.5	2.0	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)	630.0	652.5	700.0	677.5	642.5	700.0	607.5	652.5	607.5	620.0	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)	1940.0	2045.0	1930.0	1987.5	1930.0	2077.5	1975.0	1962.5	1917.5	1967.5	1930.0	1962.5	1905.0	1962.5