

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。109年第二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
	紅燒油豆腐(1)	木須炒蛋(1)	香滷豆包(1.5)	蕃茄炒蛋(1)	豆瓣青椒干片(1)	洋蔥肉絲(1.5)	薑絲麵腸(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)	韭菜油腐丁(1)	糖醋麵腸(1.5)	黑胡椒肉絲(1.5)
	黃瓜燴肉絲(0.5)	開陽白菜(0.5)	木須炒青瓜	樹子苦瓜肉絲(0.5)	冬瓜肉末(0.5)	紅燒蘿蔔	蝦香扁蒲	醬爆筍丁肉末(0.5)	豆芽炒青絲	宮保紫茄	紅人炒小瓜	大黃瓜絞肉(0.5)	白菜滷	薑燒冬瓜
	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒青江菜	炒油菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹
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	1.5	2.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
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	507.5	507.5	485.0	495.0	507.5	495.0	507.5	507.5	507.5	507.5	542.5
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
	沙茶肉片(2)	香酥雞腿(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)	粉蒸排骨(2)	蜜汁烤雞腿(2)	蔥燒魚塊(2)	蒜泥白肉(2)	照燒雞排(2)	香滷豬排(2)	京醬雞柳(2)	豆豉鮮魚片(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)	四季豆包絲(0.5)	韭香炒蛋(0.5)	大黃瓜鮮魷(0.5)	咖哩百頁(0.5)	南瓜蒸蛋(0.5)	辣炒海帶雙絲(0.5)	敏豆炒干片(0.5)	吻仔魚絲瓜(0.5)	紅絲煎蛋(0.5)
	蘿蔔燒海結	蒜拌梗絲	紅人扁蒲	鮮菇白花	木耳燴金菇	蒜香芋芋塊	枸杞冬瓜	家常滷海結	蝦皮青花	毛豆海茸	紅棗地瓜	西芹蕃茄	芝香海芽	樹子燻苦瓜
	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒小芥菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜
	冬瓜湯	大頭菜湯	脆筍湯	玉菜湯	大頭菜湯	海芽湯	青木瓜湯	金針湯	結頭菜湯	海芽湯	玉菜湯	金針湯	脆筍湯	青木瓜湯
	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	4.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.5	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	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
蔬菜(碟)	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0
油脂(茶匙)	3.5	4.0	2.0	3.0	3.0	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5
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	830.0	667.5	712.5	712.5	770.0	760.0	725.0	712.5	690.0	747.5	725.0	725.0	735.0
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
	三杯魚球(2)	家常滷大排(2)	宮保雞丁(2)	香嫩滷雞腿(2)	香菇肉片(2)	咖哩雞丁(2)	蒜蓉蒸魚片(2)	黑胡椒肉柳(2)	紅麴雞排(2)	椒鹽魚片(2)	紅燒獅子頭(2)	麻油雞腿(2)	味噌魚塊(2)	薑燒肉丁(2)
	柴魚蒸蛋(0.5)	蕃茄豆腐(0.5)	彩椒肉片(0.5)	紫茄肉茸(0.5)	吻仔魚燴扁蒲(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	客家小炒(0.5)	蟹黃豆腐煲(0.5)	木須炒蛋(0.5)	脆筍干丁(0.5)	三色炒蛋(0.5)	小瓜炒肉絲(0.5)	翡翠蒸蛋(0.5)	三杯豆腐(0.5)
	青椒炒鮮菇	螞蟻上樹	薑絲燒冬瓜	三色拌薯丁	毛豆玉米	塔香海茸	蛋酥白菜	蒜炒花椰菜	冬瓜滷	絲瓜粉絲	豆瓣豆薯絲	塔香茄子	醬燒洋芋	開陽胡瓜
	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小芥菜	炒小白菜	炒蚵白菜	炒大陸妹	炒油菜	炒青江菜
	金針湯	海芽湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	金針湯	大瓜湯	脆筍湯	海芽湯	玉菜湯	金針湯	青木瓜湯	冬瓜湯	大瓜湯	結頭菜湯
主食(份)	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.0	4.5	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	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.5	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	4.0	2.5	3.5	2.5	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	665.0	700.0	665.0	665.0	630.0	642.5	665.0	652.5	710.0	665.0	687.5	665.0	630.0
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)	1927.5	2102.5	1917.5	1985.0	1985.0	1985.0	1997.5	1997.5	1960.0	2007.5	2020.0	2020.0	1997.5	2007.5