

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。109年第四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(1.5)	筍香肉片(1.5)	薑絲麵腸(1.5)	香蔥肉燥(1.5)	荷包蛋(1)	香滷豆包(1.5)	菜脯炒蛋(1)	木須肉片(1.5)	蔞豉豆腐(1.5)	滷蛋(1)	薑燒肉片(1.5)	古早味肉燥(1.5)	韭香炒蛋(1)	豆瓣醬(1.5)
	蒜香炒青瓜	紅白蘿蔔	枸杞絲瓜	芽菜炒青絲	白菜滷麵筋(0.5)	紅絲青木瓜	韭菜肉絲(0.5)	蒜香四季豆	洋蔥炒蕃茄	海茸炒肉末(0.5)	紅人大瓜	薑絲紅鳳菜	彩椒百頁(0.5)	蒜香海根
	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜
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)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
油脂(茶匙)	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	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)	462.5	485.0	485.0	485.0	507.5	462.5	507.5	485.0	462.5	462.5	485.0	485.0	507.5	497.5
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
	和風燒肉(2)	孜然烤棒腿(2)	破布子蒸魚片(2)	茄汁豬排(2)	脆皮炸雞(2)	紅燒魚球(2)	粉蒸排骨(2)	照燒雞腿(2)	蔥燒魚丁(2)	蒜泥白肉(2)	宮保雞丁(2)	香Q滷排(2)	蔥油雞排(2)	蒜茸蒸魚片(2)
	魚板蒸蛋(0.5)	三色肉茸(0.5)	雞絲拉皮(0.5)	吻仔魚黃瓜(0.5)	麻婆豆腐(0.5)	蘿蔔貢丸片(0.5)	涼薯拌雞絲(0.5)	火腿拌青花(0.5)	紅絲炒蛋(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	糖醋豆包(0.5)	柴魚蒸蛋(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	紫茄肉茸(0.5)
	開陽蒲瓜	白菜滷	三杯杏鮑菇	毛豆海帶結	乾煸四季豆	彩椒鮮菇	辣炒海茸	塔香紫茄	薑絲海帶根	枸杞冬瓜	鮮菇白花	蝦皮胡瓜	髮絲白菜	甜蔥炒蕃茄
	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜
	海芽湯	大瓜湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	金針湯	玉菜湯	脆筍湯	海芽湯	冬瓜湯	大瓜湯	蘿蔔湯	玉菜湯	金針湯	脆筍湯
	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	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	4.5	4.0	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	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5
油脂(茶匙)	2.5	2.5	2.5	3.0	4.0	3.5	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	2.5	3.5	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)	690.0	702.5	737.5	725.0	757.5	782.5	725.0	725.0	747.5	747.5	735.0	690.0	747.5	782.5
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
	塔香魚球(2)	糖醋排骨(2)	香菇燻雞(2)	家常滷雞腿(2)	京醬肉柳(2)	豆瓣雞丁(2)	薑絲清蒸魚(2)	魚香豬柳(2)	紅麴雞排(2)	椒鹽白旗片(2)	紅燒獅子頭(2)	蜜汁烤雞腿(2)	味噌魚球(2)	五香滷肉角(2)
	青椒炒肉絲(0.5)	鐵板豆腐(0.5)	番茄炒蛋(0.5)	魚香茄子(0.5)	玉米雞茸(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	三杯百頁(0.5)	辣炒海帶雙絲(0.5)	肉醬洋芋(0.5)	小瓜玉筍肉絲(0.5)	洋蔥炒蛋(0.5)	蕃茄肉末(0.5)	客家小炒(0.5)	大黃瓜鮮魷(0.5)
	薑絲冬瓜	木耳炒金菇	蒜香青花	培根高麗菜	木須扁蒲	金沙苦瓜	開陽白菜	絲瓜粉絲	芹香玉菜	蘿蔔燒海結	甜蔥青木瓜	蒜香梗絲	滑蛋青花菜	薑絲蒸南瓜
	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒小芥菜
	金針湯	玉菜湯	脆筍湯	海芽湯	大瓜湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	金針湯	脆筍湯	玉菜湯	海芽湯	大瓜湯	冬瓜湯	蘿蔔湯
主食(份)	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5
魚肉豆蛋類(份)	2.5	2.5	2.5	3.0	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	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0
油脂(茶匙)	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	3.0	3.0	4.0	3.0	2.5	3.5	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)	687.5	675.0	665.0	702.5	687.5	630.0	630.0	700.0	687.5	710.0	665.0	642.5	675.0	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	1962.5	1987.5	2012.5	2052.5	1975.0	1962.5	2010.0	1997.5	2020.0	1985.0	1917.5	2030.0	2045.0