

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。111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
	紅燒油豆腐(1.5)	筍香肉絲(1.5)	薑絲豆腐(1.5)	香蔥肉燥(1.5)	荷包蛋(1)	香滷油腐(1.5)	韭菜肉絲(1.5)	家常滷肉燥(1.5)	滷蛋(1)	滷豆包(1.5)	薑燒肉片(1.5)	豆瓣豆腐(1.5)	菜圃炒蛋(1)	毛豆干丁(1.5)
	什錦炒寬粉	蒜香四季豆	紅絲炒芽菜	紅絲大黃瓜	結頭菜肉末(0.5)	家常紫茄	薑絲南瓜	紅仁小瓜	海根炒肉絲(0.5)	芝香海芽	魚香四季豆	豉汁青椒	蘿蔔肉燥(0.5)	紅絲大黃瓜
	炒油菜	炒高麗菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒大陸妹	炒蚵白菜	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
魚肉豆蛋類(兩)	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)	1.3	2	2	2	1.7	2	1.8	2	1.7	2	2	2	1.8	2
油脂(湯匙)	0.8	0.8	1	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	1	0.8	1	0.8	0.8	0.8
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)	533	550.5	577.5	550.5	543	550.5	601.5	550.5	570	550.5	577.5	550.5	545.5	550.5
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
	芝麻烤肉(2)	韓式辣醬雞腿(2)	破布子鮮魚片(2)	紅麴豬排(2)	脆皮炸雞(2)	醬燒魚球(2)	粉蒸排骨(2)	照燒棒腿(2)	沙茶魚丁(2)	蒜泥白肉(2)	咖哩雞(2)	香Q滷排(2)	味噌雞排(2)	蒜茸蒸魚片(2)
	洋蔥炒蛋(0.5)	三色肉茸(0.5)	雞絲拉皮(0.5)	魚板蒸蛋(0.5)	紅卜豆腐煲(0.5)	木須三絲(0.5)	豆豉青椒干片(0.5)	滑嫩蒸蛋(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	紅人炒蛋(0.5)	洋蔥肉末(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	香滷豆包(0.5)	三色丁炒蛋(0.5)
	毛豆南瓜	三杯杏鮑菇	塔香紫茄	白菜滷	乾煸四季豆	清燒冬瓜	家常燻蘿蔔	辣炒海茸	番茄炒洋蔥	香料拌洋芋	什錦燴大瓜	西芹炒香菇	蒜香梗絲	髮絲白菜
	炒小白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒高麗菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒小芥菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小芥菜
蘿葡湯	海芽湯	脆筍湯	海芽湯	大瓜湯	青木瓜湯	冬瓜湯	玉菜湯	脆筍湯	大瓜湯	金針湯	玉菜湯	冬瓜湯	脆筍湯	
主食(碗)	1.2	1.0	1.2	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.0	1.0	1.0
魚肉豆蛋類(兩)	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)	1.7	2.3	2.2	2.1	2.5	2.7	2.7	2.2	2.3	1.9	2.7	2.5	2.2	2.2
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.3	1.5	1.3	1.2	1.2	1.3	1.3	1.2	1.5	1.3	1.5
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)	741.5	700.5	781	695.5	732.5	710.5	697	684.5	756.5	746.5	753	732.5	698	725
水果	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1	水果*1
熱量(大卡)	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
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
	紅燒魚丁(2)	味噌豬肉片(2)	蔥爆雞丁(2)	茶香雞腿(2)	薑汁燒肉(2)	香菇雞丁(2)	薑絲蒸白旗(2)	黑胡椒豬柳(2)	蔥油雞排(2)	椒鹽白旗片(2)	紅燒獅子頭(2)	義式香烤腿(2)	糖醋魚球(2)	台式燻肉(2)
	扁蒲炒肉絲(0.5)	糖醋豆包(0.5)	紅人煎蛋(0.5)	番茄洋蔥肉絲(0.5)	青椒雞茸(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	扁蒲炒蛋(0.5)	豆干炒三丁(0.5)	鐵板豆腐(0.5)	彩椒肉絲(0.5)	雞茸拌青花(0.5)	三色肉茸(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	冬瓜雞茸(0.5)
	紅絲青花	木耳炒金菇	薑絲絲瓜	蘿葡燒海結	沙茶炒玉筍	蒜香青花菜	蒜香青木瓜	薏仁絲瓜	枸杞冬瓜	扁蒲燒麵輪	塔香紫茄	香炒蒲瓜	薑絲南瓜	番茄炒洋蔥
	炒大白菜	炒青江菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒大白菜	炒小芥菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒小白菜	炒大白菜	炒青江菜	炒高麗菜	炒蚵白菜
金針湯	冬瓜湯	玉菜湯	青木瓜湯	金針湯	海芽湯	脆筍湯	金針湯	蘿葡湯	玉菜湯	絲瓜湯	大瓜湯	海芽湯	絲瓜湯	
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0
魚肉豆蛋類(兩)	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)	2.8	2.2	2.7	2.9	2.8	2.2	2.9	2.3	2.2	2.4	2.9	2.3	1.9	2.9
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.2	1.2	1.2	1.2
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)	713	698	737.5	715.5	713	684.5	742.5	700.5	684.5	730	702	687	733	702
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	2147.5	2109.0	2256.0	2121.5	2148.5	2105.5	2201.0	2095.5	2171.0	2187.0	2192.5	2130.0	2136.5	2137.5