

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。112年第一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)	番茄肉絲(1.5)	薑絲豆腸(1.5)	香蔥肉燥(1.5)	荷包蛋(1)	香滷油腐(1.5)	豆豉芽菜肉絲(1.5)	家常滷肉燥(1.5)	滷蛋(1)	薑燒肉片(1.5)	滷豆包(1.5)	豆醬豆腸(1.5)	洋蔥炒蛋(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	鹹蛋南瓜	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)	1.2	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	1.3	2	1.7	2	2	2	1.7	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)	589	550.5	577.5	550.5	543	550.5	589	550.5	570	550.5	577.5	550.5	543	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)	蜜汁烤棒腿(2)	泰式酸辣魚片(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)	糖醋魚丁(2)	蒜泥白肉(2)	蔥爆雞丁(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)	金沙豆腐煲(0.5)	木須三絲(0.5)	青椒炒干片(0.5)	滑嫩蒸蛋(0.5)	螞蟻上樹(0.5)	紅人炒蛋(0.5)	雞茸拌青花(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	鱗絲冬瓜	乾煸四季豆	紅白燜蘿蔔	辣炒海茸	番茄炒洋蔥	香料拌洋芋	塔香紫茄	西芹炒香菇	塔香茄子	髮絲白菜
	炒小白菜	炒小芥菜	炒油菜	炒青江菜	炒油菜	炒大白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒蚵白菜	炒小芥菜	炒大白菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小芥菜
	蘿蔔肉絲湯	海芽湯	脆筍湯	海芽蛋花湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	大瓜湯	鮮菇玉菜湯	脆筍湯	大瓜湯	金針蛋花湯	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	1.0	1.2	1.2	1.0	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	2.3	2	2	2.7	2.7	2	2.3	1.9	2.7	2.5	2	2.2
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.3	2.5	1.5	1.3	1.3	2	1.3	1.5	1.5	1.3	1.3
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	783.5	693	855	737.5	710.5	693	851	746.5	737.5	732.5	693	698
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)	韓式辣醬豬(2)	咖哩雞(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)	沙茶魚球(2)	台式燉肉(2)
	魚香紫茄(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)	鮮菇扁蒲肉絲(0.5)	豆干炒三丁(0.5)	鐵板豆腐(0.5)	彩椒肉絲(0.5)	三色肉茸(0.5)	白花炒肉絲(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	冬瓜雞茸(0.5)
	木須青椒片	紅仁白花	木耳炒金菇	蘿蔔滷海結	沙茶炒玉筍	蒜香青花菜	家鄉白菜滷	紅仁白花椰	枸杞冬瓜	扁蒲燒麵輪	什錦燴大瓜	金沙南瓜	香炒蒲瓜	番茄炒洋蔥
	炒大白菜	炒青江菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒蚵白菜	炒高麗菜	炒小芥菜	炒青江菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒小芥菜	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	蘿蔔湯	玉菜湯	蘿蔔湯	大瓜湯	海芽湯	青木瓜湯
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	2.0	2.5	2.8	2.8	2.0	2.8	2.3	2.0	2.7	2.7	2.0	2.8	2.8
油脂(湯匙)	1.5	1.5	2.0	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	2.0	2.5	1.3	1.3	1.5	1.3
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)	740	720	800	713	740	693	713	700.5	787.5	872.5	710.5	693	796	713
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	2230.5	2131.0	2321.0	2116.5	2298.0	2141.0	2172.5	2104.0	2368.5	2329.5	2185.5	2136.0	2192.0	2121.5