

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。112年第三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)	番茄炒蛋(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)
	枸杞絲瓜	蒜香四季豆	家常大黃瓜	紅絲炒芽菜	冬瓜肉茸(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	梅子燒苦瓜	豉汁青椒	蘿蔔肉燥(0.5)	紅絲大黃瓜
	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒油菜	炒高麗菜	炒大陸妹	炒油菜	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)	2	2.5	2	2.2	1.7	2	1.3	2	1.7	2	2	2	2	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)	606.5	563	577.5	555.5	543	550.5	589	550.5	570	550.5	577.5	550.5	550.5	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)	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)	咖哩雞丁(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)	三色丁蒸蛋(0.5)
	毛豆南瓜	三杯杏鮑菇	塔香紫茄	豆豉苦瓜	絲瓜細粉	乾煸四季豆	紅白燜蘿蔔	九層塔炒海耳	番茄炒洋蔥	香料拌洋芋	塔香紫茄	西芹炒香菇	枸杞絲瓜	髮絲白菜
	炒小白菜	炒A菜	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒蚵白菜	炒青江菜	炒高麗菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒A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	蔬菜蛋花湯	玉菜湯	蘿蔔湯	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)	黑胡椒豬柳(2)	蔥爆雞丁(2)	茶香雞腿(2)	薑汁燒肉(2)	香菇雞丁(2)	三絲蒸魚片(2)	韓式辣醬豬(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)	玉筍小瓜肉絲(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	冬瓜雞茸(0.5)
	木須青椒片	枸杞冬瓜	木耳炒金菇	蘿蔔滷海結	沙茶炒玉筍	蒜香青花菜	豆豉苦瓜	塔香茄子	枸杞絲瓜	扁蒲燒麵輪	什錦燴大瓜	薑絲木須	蝦皮蒲瓜	番茄炒洋蔥
	炒高麗菜	炒青江菜	炒大陸妹	炒高麗菜	炒油菜	炒高麗菜	炒A菜	炒青江菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒高麗菜	炒蚵白菜
	大瓜湯	青木瓜湯	玉菜湯	大瓜湯	味噌豆腐湯	海芽湯	脆筍湯	蔬菜蛋花湯	海芽湯	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)	2.7	2.0	2.5	2.7	2.7	2.0	2.7	2.3	2.0	2.7	2.7	2.0	2.7	2.7
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)	737.5	720	800	710.5	737.5	693	710.5	700.5	787.5	872.5	710.5	693	793.5	710.5
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	2245.5	2143.5	2321.0	2119.0	2295.5	2141.0	2170.0	2104.0	2368.5	2329.5	2185.5	2136.0	2197.0	2119.0