

沙蘭德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。112年第四季中央廚房菜單明細(普通伙食)

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四
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)	洋葱肉絲(1.5)	薑絲豆腐(1.5)	香蔥肉燥(1.5)	玉米炒蛋(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)	豆醬麵筋(1.5)	洋葱炒蛋(1)	毛豆干丁(1.5)
	枸杞綠瓜	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	薑燒南瓜	紅仁小瓜	海根炒干絲(0.5)	芝香海芽	韭菜銀芽	紅片高麗	蘿蔔肉燥(0.5)	紅絲大黃瓜
	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒清江菜	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒大陸妹	炒小白菜	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)	2.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	1.7	2.0	2.0	2.0	2.2	2.0
油脂(湯匙)	0.8	0.8	0.8	1.0	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	0.8	0.8	0.8	1.0	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)	550	563	550	577	550	550	579	550	570	550	550	550	581	550
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
	奇香燒肉片(2)	香烤棒腿(2)	泰式酸辣魚片(2)	鐵路豬排(2)	咖哩雞丁(2)	醬燒魚球(2)	粉蒸排骨(2)	照燒腿排(2)	糖醋魚丁(2)	西魯肉(2)	三杯雞丁(2)	香Q滷排(2)	黃金雞排(2)	薑絲蒸魚片(2)
	洋葱炒蛋(0.5)	三色肉茸(0.5)	西芹干片(0.5)	青豆蒸蛋(0.5)	木須三絲(0.5)	金沙豆腐煲(0.5)	五香干片(0.5)	滑嫩蒸蛋(0.5)	螞蟥上樹(0.5)	紅仁炒蛋(0.5)	醬燒百頁(0.5)	蕃茄炒蛋(0.5)	鮮蔬豆包(0.5)	三色丁蒸蛋(0.5)
	毛豆南瓜	什錦杏鮑菇	塔香紫茄	木耳高麗	鮮蔬細粉	乾煸四季豆	彩繪筍絲	九層塔炒海茸	紅白燜蘿蔔	香料拌洋芋	塔香紫茄	西芹鮑菇	金菇絲瓜	白菜魯
	炒小白菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒福山萵苣	炒小白菜	炒青江菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒福山萵苣
	蘿蔔肉絲湯	海芽湯	脆筍湯	海芽蛋花湯	蘿蔔湯	青木瓜湯	冬瓜湯	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	1.0	1.0	1.2	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	1.7	2.0	2.0	1.7	2.0	2.0	1.8	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
油脂(湯匙)	1.3	1.3	2.0	2.0	1.3	1.3	1.3	1.3	2.0	1.3	2.0	1.3	2.5	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)	745	715	755	755	715	724	724	719	792	751	785	751	855	751
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	水果
熱量(大卡)	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
晚	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)	香魯雞腿(2)	薑汁燒肉(2)	辣子雞丁(2)	三絲蒸魚片(2)	泡菜肉片(2)	蔥油雞排(2)	椒鹽白旗片(2)	打拋豬肉(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)	紅人炒蛋(0.5)	洋葱肉絲(0.5)	小瓜干丁(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	扁蒲肉絲(0.5)	客家小炒(0.5)	鐵板豆腐(0.5)	鮮蔬肉絲(0.5)	肉絲拌青花(0.5)	小瓜素雞(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	冬瓜肉茸(0.5)
	木須青花	枸杞冬瓜	木耳炒金菇	蘿蔔滷海結	玉米大瓜	白絲雙花	雙色海絲	塔香茄子	枸杞絲瓜	紅人扁蒲	什錦燴大瓜	炒筍茸	香炒蒲瓜	番茄炒洋葱
	炒高麗菜	炒福山萵苣	炒小白菜	炒清江菜	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒福山萵苣	炒小白菜	炒青江菜	炒油菜	炒蚵白菜	炒地瓜葉
	筍絲湯	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	1.0	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)	2.5	2.0	2.0	2.2	2.2	2.0	2.2	2.0	2.0	2.2	2.2	2.2	2.5	2.5
油脂(湯匙)	1.5	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	2.0	2.5	2.0	1.3	2.0	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)	768	751	724	732	732	724	732	724	798	845	795	732	802	738
晚點	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富	藻康富
熱量(大卡)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
總熱量(大卡)	2,223	2,189	2,189	2,224	2,157	2,158	2,195	2,153	2,320	2,306	2,290	2,193	2,398	2,199