

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。113年第一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
	香滷豆腐(1.5)	紅燒雞丁(1.5)	豆干炒肉絲(1.5)	香滷油蔴(1.5)	肉末毛豆(1.5)	醬炒雞丁(1.5)	薑燒肉片(1.5)	紅燒油豆腐(1.5)	洋蔥肉絲(1.5)	滷豆包(1.5)	肉末豆干丁(1.5)	蔥爆雞丁(1.5)	蔥爆豆干(1.5)	紅絲炒蛋(1)
	鮑菇黃瓜	脆炒三絲	紅片大瓜	枸杞冬瓜	家常紫茄	豆豉蒸冬瓜	絲瓜金針菇	紅仁小瓜	紅絲黃芽	鮮菇扁蒲	香滷蘿蔔	清燒冬瓜	三色杏鮑菇	肉絲白花(0.5)
	炒高麗菜	炒青江菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒高麗菜	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	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5
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)	551	551	551	578	551	578	551	578	590	551	551	551	578	563
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
	孜然烤腿棒(2)	蒜泥白肉(2)	紅燒魚球(2)	三杯雞(2)	粉蒸排骨(2)	蒜蓉蒸魚片(2)	紅燒雞丁(2)	蔥爆豬肉(2)	茄汁魚片(2)	油蔥雞排(2)	紅燒豬肉(2)	醬燒魚球(2)	宮保雞丁(2)	香滷豬排(2)
	洋蔥炒蛋(0.5)	鮮菇豆腐(0.5)	肉末敏豆(0.5)	蘿蔔燒腐(0.5)	白菜肉片(0.5)	青花炒肉絲(0.5)	木耳豆干絲(0.5)	玉米干丁(0.5)	紅絲炒蛋(0.5)	木耳炒肉絲(0.5)	醬燒百頁(0.5)	三杯豆干(0.5)	紅絲蒸蛋(0.5)	紫茄肉末(0.5)
	家常悶蘿蔔	甜蔥炒番茄	白菜炒木耳	三絲豆芽	薑絲蒸冬瓜	三杯紫茄	白菜滷	木耳燴針菇	炒海茸	薑燒大黃瓜	敏豆紫茄	雙色結頭菜	豆豉苦瓜	紅片蒲瓜
	炒蚵白菜	炒福山萵苣	炒油菜	炒高麗菜	炒青江菜	炒福山萵苣	炒油菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒高麗菜	炒蚵白菜	炒小白菜	炒地瓜葉	炒福山萵苣
	海芽湯	冬瓜湯	大瓜湯	蘿蔔湯	蔬菜湯	脆筍湯	冬瓜湯	海帶湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	大瓜湯	鮮蔬湯	脆筍湯	冬瓜湯
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.2	1.0	1.0	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)	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(湯匙)	1.3	1.3	1.3	2.0	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	2.0	1.3	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)	720	693	720	788	693	693	749	749	693	788	749	720	788	693
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
	清蒸魚片(2)	蔥爆雞丁(2)	洋蔥肉片(2)	豆豉蒸魚片(2)	炒雞柳(2)	香滷肉(2)	麻油魚片(2)	義式香烤腿(2)	洋蔥豬肉(2)	紅燒魚片(2)	滷雞腿(2)	打拋豬(2)	糖醋魚球(2)	麻油雞丁(2)
	大瓜貢丸片(0.5)	三色炒蛋(0.5)	洋蔥炒干絲(0.5)	番茄炒蛋(0.5)	蘿蔔滷麵輪(0.5)	洋蔥炒蛋(0.5)	蔥花蒸蛋(0.5)	扁蒲肉絲(0.5)	敏豆炒肉絲(0.5)	筍炒肉絲(0.5)	玉米蒸蛋(0.5)	小瓜貢丸片(0.5)	肉末蘿蔔煮(0.5)	玉米肉末(0.5)
	塔香海茸	枸杞冬瓜	醬燒紫茄	絲瓜金針菇	紅仁蒲瓜	大黃瓜炒鮮菇	雙色蘿蔔滷	紅蘿蔔炒高麗菜	枸杞南瓜	白絲雙花	洋蔥炒番茄	炒筍茸	西芹炒菇	紅片青花菜
	炒油菜	炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒小白菜	炒小芥菜	炒高麗菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒地瓜葉	炒青江菜	炒油菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小芥菜
	脆筍湯	蘿蔔湯	蔬菜蛋花湯	海芽湯	味噌豆腐湯	玉菜湯	大瓜湯	脆筍湯	鮮蔬湯	蔬菜蛋花湯	海芽湯	味噌豆腐湯	玉菜湯	大瓜湯
主食(碗)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0	1.2	1.0	1.0	1.2
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)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.0	2.2	2.2	2.2	2.0	2.2	2.2	2.0
油脂(湯匙)	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3	2.0	1.3	1.3	1.5	1.3	2.0	2.0	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)	698	725	725	698	698	698	788	698	754	725	749	793	793	844
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)	2,129	2,129	2,156	2,224	2,102	2,129	2,248	2,185	2,197	2,224	2,209	2,224	2,319	2,260