

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。113年第二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       |
|          | 香油豆腐(1.5)  | 醬燒干片(1.5) | 豆干炒肉絲(1.5) | 香油豆腐(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) | 洋葱肉絲(1.5)  | 滷黑干(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)   |
|          | 珍菇黃瓜       | 脆炒三絲      | 紅片大瓜       | 滷筍茸       | 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       | 香油蘿蔔       | 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       | 炒蚵白菜       | 炒青江菜       | 炒小白菜       | 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)   | 586        | 586       | 586        | 613       | 586        | 586        | 649        | 586        | 625        | 586        | 586        | 586        | 613        | 598       |
| 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)    | 蔥爆豬肉(2)    | 醬燒魚球(2)    | 宮保雞丁(2)    | 香油豬肉(2)   |
|          | 洋葱炒蛋(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        | 木耳黃瓜       | 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)   | 728        | 728       | 728        | 823       | 728        | 728        | 791        | 791        | 728        | 823        | 791        | 728        | 823        | 728       |
| 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)   | 回鍋肉片(2)    | 豆豉蒸魚片(2)  | 紅燒雞丁(2)    | 蠔油肉片(2)    | 麻油魚片(2)    | 香烤腿排(2)    | 香蔥豬肉片(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) | 洋葱炒干絲(0.5) | 番茄炒蛋(0.5) | 蘿蔔滷麵輪(0.5) | 洋葱炒蛋(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       | 珍菇絲瓜      | 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       | 白綠雙花       | 洋葱炒番茄      | 炒筍茸        | 西芹炒菇       | 紅片青花菜     |
|          | 炒油菜        | 炒地瓜葉      | 炒蚵白菜       | 炒小白菜      | 炒蚵白菜       | 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       | 炒小白菜      |
|          | 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)   | 733        | 733       | 760        | 733       | 733        | 733        | 823        | 733        | 796        | 760        | 791        | 828        | 828        | 886       |
| 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)  | 2,207      | 2,207     | 2,234      | 2,328     | 2,207      | 2,207      | 2,422      | 2,270      | 2,309      | 2,328      | 2,328      | 2,301      | 2,423      | 2,372     |