

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。114年第三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
	紅燒豆腐(1.5)	醬燒干片(1.5)	豆干炒肉絲(1.5)	香滷油豆腐(1.5)	肉末毛豆干丁(1.5)	醬燒干片(1.5)	干絲豬肉(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)	鮑菇雞丁(1.5)	蔥爆豆干(1.5)	紅絲炒蛋(1)
	珍菇黃瓜	三絲芽菜	紅片大瓜	滷筍茸	紅片白花	豆豉蒸冬瓜	金菇大白	紅仁小瓜	海帶黃芽	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	炒油菜	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	1.0	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	586	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
	孜然烤棒腿(2)	蒜泥肉絲(2)	紅燒魚球(2)	三杯雞(2)	家常滷肉(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)	蔥燒豬排(2)	醬燒魚球(2)	宮保雞丁(2)	香滷豬肉(2)
	洋葱炒蛋(0.5)	鮮蔬豆腐(0.5)	番茄炒蛋(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)	紫茄肉茸(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	紅片蒲瓜	木耳黃瓜	炒海草	薑燒大黃瓜	敏豆紫茄	雙色花椰	雙色大白	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	炒蚵白菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒青江菜	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	高麗菜湯	脆筍湯	冬瓜湯	海帶湯	冬瓜湯	蘿蔔湯	大瓜湯	玉菜湯	脆筍湯	冬瓜湯
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)	2.0	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	1.5	1.3	2.0	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	2.0	1.5	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	755	728	823	728	728	728	728	728	823	755	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)	豆豉魚片(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)
	大瓜肉片(0.5)	三色炒蛋(0.5)	洋葱炒干絲(0.5)	番茄炒蛋(0.5)	蘿蔔油麵輪(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)	小瓜肉片(0.5)	肉末蘿蔔煮(0.5)	玉米肉末(0.5)
	塔香海草	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	炒空心菜	炒蚵白菜	炒高麗菜	炒地瓜葉	炒福山萵苣	炒地瓜葉	炒高麗菜	炒高麗菜	炒青江菜	炒蚵白菜	炒小白菜
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	2,234	2,234	2,328	2,207	2,207	2,296	2,207	2,309	2,328	2,292	2,301	2,423	2,372