

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院。115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) | 豉干炒肉絲(1.5) | 孜然豆包(1.5) | 肉末毛豆干丁(1.5) | 蔥爆豆干(1.5) | 干絲豬肉(1.5) | 茄子炒蛋(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) | 醬燒干片(1.5) | 塔香炒蛋(1) |
| | 珍菇黃瓜 | 清炒三絲 | 紅片大瓜 | 滷筍茸 | 紅片白花 | 豆豉蒸冬瓜 | 金菇大白 | 紅仁小瓜 | 紅絲高麗 | 鮮菇扁蒲 | 蝦香蘿蔔絲 | 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) | 紅燒魚丁(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) | 蒜泥蒸魚片(2) | 油蔥雞排(2) | 蔥燒豬排(2) | 醬燒魚丁(2) | 宮保雞丁(2) | 香滷豬肉(2) |
| | 紅絲炒蛋(0.5) | 鮮蔬豆腐(0.5) | 南瓜炒蛋(0.5) | 五筍豆腐(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) | 洋葱炒蛋(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) | 青椒肉茸(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 | 三杯杏鮑菇 | 日式炒牛蒡 | 木耳黃瓜 | 炒海茸 | 薑燒大黃瓜 | 敏豆炒腐皮 | 清炒三絲 | 雙色大白 | 紅仁蒲瓜 |
| | 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 | 炒高麗菜 | 炒小白菜 | 炒地瓜葉 | 炒福山萵苣 |
| 海芽湯 | 蘿蔔湯 | 大瓜湯 | 冬瓜湯 | 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) | 蔥燒魚片(2) | 麻油雞丁(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) | 沙茶魚球(2) | 紅燒雞丁(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) | 豆薯炒蛋(0.5) | 蔥花蒸蛋(0.5) | 蒲瓜肉絲(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) |
| | 薑絲炒海根 | 紅燒冬瓜 | 普羅旺斯茄子 | 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 | 枸杞青木瓜 | 白綠雙花 | 木耳炒小黃瓜 | 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 | 炒蚵白菜 | 炒青江菜 | 炒蚵白菜 | 炒小白菜 |
| 脆筍湯 | 白菜湯 | 高麗蛋花湯 | 蘿蔔湯 | 味噌豆腐湯 | 海芽湯 | 大瓜湯 | 脆筍湯 | 高麗菜湯 | 小白菜蛋花湯 | 海芽湯 | 味噌洋葱湯 | 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 | 2,234 | 2,234 | 2,328 | 2,207 | 2,207 | 2,296 | 2,207 | 2,309 | 2,328 | 2,292 | 2,301 | 2,423 | 2,372 |