

台東馬偕醫院-普通餐食

循環菜單輪數	早餐	午餐+水果	晚餐+夜點	營養分析				
第一輪	稀飯 洋蔥炒蛋 滷車輪 炒油菜 油花生	白飯 蔥油雞 梅干筍干 青椒黑輪 炒青江菜 紫菜蛋花湯 水果	白飯 紅糟肉排 茄汁通心麵 毛豆雞丁 炒空心菜 金針湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	25.2	28.7	69.7	637.9
				午餐	29.2	31.7	115.4	864.5
				晚餐	33.2	30.8	130.6	933.0
				合計	87.6	96.2	320.7	2435.5
第二輪	稀飯 醬瓜肉絲 涼拌豆腐 炒小白菜 油條	白飯 炸秋刀魚 菠蘿燒雞 生炒豬肝 菜豆 菜頭湯 水果	白飯 沙茶烤雞 肉羹 蕃茄炒蛋 炒芥蘭菜 榨菜冬粉湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	20.9	22.5	82.0	614.1
				午餐	30.8	20.9	113.6	805.7
				晚餐	36.4	32.1	99.7	833.3
				合計	88.1	75.5	295.3	2253.1
第三輪	稀飯 鹹蛋 酸菜麵腸 炒刈菜 紅豆絲	白飯 炸豬排 木鬚肉 獅子頭 炒杏菜 味噌湯 水果	白飯 炸柳葉魚 雙色扁蒲 麵輪燒雞 炒油菜 大黃瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	21.8	20.7	84.7	612.3
				午餐	30.7	31.8	112.5	859.0
				晚餐	32.6	32.5	110.7	865.7
				合計	85.1	85	307.9	2337
第四輪	稀飯 玉米炒絞肉 滷三角油豆腐 炒A仔菜 雪菜豆干	白飯 炸雞 皮蛋豆腐 西芹肉片 炒空心菜 冬粉蛋花湯 水果	白飯 烤豬排 涼拌干絲 苦瓜肉片 炒高麗菜 胡瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.8	19.0	81.4	587.8
				午餐	32.1	32.4	106.9	846.6
				晚餐	32.3	29.0	116.9	857.8
				合計	87.2	80.4	305.2	2292.4
第五輪	稀飯 火腿炒蛋 木耳麵筋 炒青江菜 甜豆	白飯 豆鼓金線魚 筍絲雞 海結滷肉 炒芥藍菜 玉米濃湯 水果	白飯 鹽水雞 鑲油腐 沙茶肉絲 炒小白菜 菜頭湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	21.5	20.9	75.1	547.5
				午餐	31.1	29.5	102.3	799.1
				晚餐	33.4	31.3	110.5	857.3
				合計	86.0	81.7	287.9	2203.9

第六輪	稀飯 肉干 滷五香豆干 炒紅人包白 滷蛋	白飯 咕咾肉 三色蛋 青椒黑輪 炒空心菜 金針湯 水果	白飯 炸白旗片 竹筍肉絲 小黃瓜肉片 炒菜豆 冬瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.5	20.8	80.3	598.4
				午餐	29.7	29.2	102.3	790.8
				晚餐	32.9	31.6	113.6	870.4
				合計	85.1	81.6	296.2	2259.6
第七輪	稀飯 菜脯炒蛋 滷豆包 炒杏菜 辣豆腐乳	白飯 炸雞排 涼拌肉絲 小魚干花生 炒油菜 竹筍湯 水果	白飯 筍乾控肉 四色香腸 蕃茄魚片 炒青江菜 海帶芽湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.5	19.5	72.8	493.2
				午餐	32.2	30.4	112.3	851.6
				晚餐	31.5	33.3	101.1	830.1
				合計	86.2	83.2	286.2	2174.9
第八輪	稀飯 扁蒲肉末 紅燒素 炒紅人高麗菜 海茸干絲	白飯 炸肉魚 黃瓜鑲肉 螞蟻上樹 炒小白菜 冬瓜湯 水果	白飯 紅糟雞塊 烤蛋黃肉餅 酸菜麵腸 炒刈菜 味噌湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	25.5	19.4	73.8	571.8
				午餐	31.5	21.1	104.5	733.9
				晚餐	33.5	29.7	109.0	837.3
				合計	90.5	70.2	287.3	2143.0
第九輪	稀飯 紅人炒蛋 花生麵筋 炒芥藍菜 梅干肉末	白飯 芝麻豬排 魚香茄子 芹菜魚條 炒菜豆 海帶芽湯 水果	白飯 炸赤筆仔魚 咖哩雞 青椒肉絲 炒高麗菜 胡瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.3	21.9	73.8	581.5
				午餐	28.5	18.3	119.5	756.7
				晚餐	27.7	30.7	114.1	843.5
				合計	78.5	70.9	307.4	2181.7
第十輪	稀飯 肉鬆 涼拌干絲 炒小白菜 菜脯肉末	白飯 香酥雞 滷海帶麵輪 燴茼蒿 炒空心菜 玉米濃湯 水果	白飯 叉燒肉片 筍絲雞 洋芋沙拉 炒菜豆 菜頭湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	18.5	19.4	76.0	552.0
				午餐	33.2	32.3	105.1	843.9
				晚餐	32.7	30.5	115.5	867.3
				合計	84.4	82.2	296.6	2263.2
第十一輪	稀飯 白煮蛋 炒青江菜 醬瓜肉末 油花生	白飯 炸肉魚 涼拌粉皮 溜黃瓜肉片 炒A仔菜 冬瓜湯 水果	白飯 烤雞 雙色肉丁 糖醋豆包 炒紅人包白 金針湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	18.3	18.7	65.6	503.9
				午餐	25.8	19.1	100.4	676.7
				晚餐	36.2	32.7	120.7	921.9
				合計	80.3	70.5	286.7	2102.5

第十二輪	稀飯 榨菜肉絲 涼拌白干絲 炒紅人高麗菜 花生麵筋	白飯 粉蒸肉排 炒甜不辣 青豆雞丁 炒青江菜 大黃瓜湯 水果	白飯 炸秋刀魚 海結軟排 黃瓜鑲肉 炒杏菜 絲瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	20.7	18.3	73.0	539.5
				午餐	25.8	19.1	86.4	543.3
				晚餐	34.7	32.8	131.0	958.0
				合計	81.2	70.2	290.4	2040.8
第十三輪	稀飯 蔥花炒蛋 涼拌豆腐 炒菜豆 甜豆	白飯 鹽水雞 筍白筍肉片 咖哩干丁 炒油菜 榨菜冬粉湯 水果	白飯 咖哩肉排 玉米雞丁 絲瓜麵泡 炒刈菜 竹筍湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	21.1	16.8	67.8	506.8
				午餐	28.6	16.2	121.8	747.4
				晚餐	32.6	28.4	105.2	806.8
				合計	81.7	61.4	294.8	2061.0
第十四輪	稀飯 冬瓜肉末 芹菜豆泡 炒A仔菜 紅豆絲	白飯 炸金線魚 南瓜雞丁 炒雪裡紅 炒空心菜 胡瓜湯 水果	白飯 沙茶烤雞 獅子頭 絞肉蒸蛋 炒紅人包白 紫菜蛋花湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	15.3	19.5	68.6	511.1
				午餐	33.7	28.5	109.3	828.5
				晚餐	32.5	34.7	124.5	940.3
				合計	81.5	82.7	302.4	2279.9
第十五輪	稀飯 蕃茄炒蛋 紅豆絲 炒青江菜 玉米絞肉	白飯 蒜泥肉片 麻婆豆腐 糖醋肉 炒芥藍菜 金針湯 水果	白飯 炸白旗片 芝麻牛蒡 小黃瓜肉片 炒小白菜 味噌湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	19.3	23.2	90.3	647.2
				午餐	34.8	22.1	124.8	837.3
				晚餐	34.1	28.3	115.2	851.9
				合計	88.3	73.6	330.3	2336.4
第十六輪	稀飯 酸菜肉末 滷三角油腐 炒紅人包白 炒海帶根	白飯 紅糟雞塊 西芹甜不辣 蕃茄魚片 炒豆芽菜 冬粉蛋花湯 水果	白飯 烤豬排 金針肉絲 紅椒雞片 炒菜豆 冬瓜湯 低脂牛奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	18.3	19.6	73.6	544.0
				午餐	30.1	31.4	116.8	870.2
				晚餐	31.5	27.4	128.3	885.8
				合計	79.9	78.4	31.8	2300.0