

台東馬偕醫院-治療餐食

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 滷五香豆乾 炒 A 菜 涼拌白干絲	飯 烤雞 蒸蛋 玉米筍肉片 炒小白菜 紫菜湯 水果	飯 蒜泥白肉 小黃瓜肉片 清蒸獅子頭 炒芥藍菜 大頭菜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	21.4	14.9	72.4	511.5
				午餐	35.4	28.4	114.6	859.2
				晚餐	40.2	22.9	111.7	832.0
				合計	96.9	66.1	298.7	2129.7
第二輪	稀飯 番茄炒蛋 木耳麵腸 炒刈菜 高麗菜末	飯 烤秋刀魚 涼拌雞絲 烤肉餅 炒青江菜 菜頭湯 水果	飯 烤雞 肉羹 金針肉絲 炒菠菜 冬瓜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	25.2	19.1	75.0	575.1
				午餐	29.5	24.8	113.9	802.9
				晚餐	38.4	33.5	109.2	902.6
				合計	93.0	77.4	298.0	2280.6
第三輪	稀飯 冬瓜肉末 涼拌豆腐 炒 A 菜 滷麵輪	飯 蒜泥白肉 豌豆雞片 刈菜肉片 炒芥藍菜 大黃瓜湯 水果	飯 烤肉魚 海結肉片 青椒肉絲 炒油菜 紫菜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	20.6	16.6	73.3	526.6
				午餐	35.7	15.0	118.9	754.9
				晚餐	37.1	16.3	110.6	745.7
				合計	93.4	48.0	302.7	2027.1
第四輪	稀飯 紅蘿蔔炒蛋 紅燒麵筋 炒高麗菜 茄子肉末	飯 蔥油雞 苦瓜鑲肉 西芹肉片 香芹豆芽 冬瓜湯 水果	飯 烤豬排 金菇肉絲 紅燒雞塊 炒 A 菜 金針湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	23.4	24.6	72.4	606.9
				午餐	32.9	27.9	120.0	863.1
				晚餐	41.9	25.1	110.5	845.5
				合計	98.2	77.6	303.0	2315.6
第五輪	稀飯 菜豆肉末 滷海帶麵輪 炒刈菜 冬瓜素火腿	飯 清蒸金線魚 如意捲 菜心肉片 炒菠菜 白菜湯 水果	飯 香蒸雞排 涼拌肉絲 芹菜肉絲 炒青江菜 胡瓜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	16.1	18.9	73.6	529.8
				午餐	32.4	25.2	115.9	815.0
				晚餐	40.2	14.0	111.1	740.4
				合計	88.7	58.2	300.6	2085.2
第六輪	稀飯 花瓜炒蛋 炒小油豆泡 炒冬瓜 韭菜肉末	飯 蒜泥白肉 涼拌雞絲 燴炒茼蒿 炒小白菜 蕃茄湯 水果	飯 烤肉魚 翠玉雞片 敏豆肉絲 炒雙花 金針湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.3	21.9	70.6	571.7
				午餐	33.8	16.0	117.4	754.2
				晚餐	32.0	10.1	113.2	740.4
				合計	94.6	51.9	301.1	2066.2
第七輪	稀飯 菜頭肉末 蕃茄麵筋 炒 A 菜 九層塔炒蛋	飯 白斬雞 雙色扁蒲 銀芽三絲 炒菠菜 大黃瓜湯 水果	飯 滷肉排 玉米筍肉片 芹菜肉絲 炒芥菜 紫菜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	23.0	24.3	69.4	591.2
				午餐	35.5	26.6	120.4	863.2
				晚餐	40.2	20.0	111.2	794.2
				合計	98.6	70.9	300.9	2248.6

第八輪	稀飯 滷蛋 滷三角豆腐 炒青江菜 包白肉末	飯 烤秋刀魚 海帶肉絲 黃瓜雞片 炒刈菜 大頭菜湯 水果	飯 滷雞塊 白蘿蔔肉塊 碗豆肉片 炒高麗菜 大蕃茄湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	24.4	19.9	66.7	549.0
				午餐	31.0	23.0	116.2	798.6
				晚餐	38.4	29.2	114.3	883.1
				合計	93.8	72.1	297.1	2230.7
第九輪	稀飯 洋蔥肉末 涼拌豆腐 炒油菜 冬瓜麵筋	飯 烤豬排 雙花肉片 蕃茄肉片 炒A菜 大黃瓜湯 水果	飯 清蒸肉魚 西芹雞片 涼拌肉絲 炒豆芽菜 菜頭湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	23.1	20.5	75.8	579.9
				午餐	36.9	15.2	123.9	774.7
				晚餐	40.0	14.9	115.0	762.1
				合計	100.0	50.6	314.7	2116.7
第十輪	稀飯 蕃茄炒蛋 青椒干絲 炒包白菜 紅蘿蔔肉末	飯 鹹水雞 敏豆肉絲 香芹金菇 炒芥藍菜 紫菜湯 水果	飯 水煮肉排 豌豆雞片 海結滷肉 炒小白菜 扁蒲湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	21.9	20.5	73.4	569.9
				午餐	35.3	25.7	118.9	849.1
				晚餐	39.7	18.4	109.9	775.1
				合計	96.9	64.6	302.1	2194.2
第十一輪	稀飯 茄子肉末 滷車輪 炒刈菜 海茸干絲	飯 烤秋刀魚 金針肉絲 黃瓜鑲肉 炒高麗菜 海帶芽湯 水果	飯 烤雞 烤肉餅 洋蔥肉片 炒菠菜 蕃茄湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	24.5	19.3	72.2	560.4
				午餐	30.1	26.7	119.1	840.2
				晚餐	38.5	31.9	119.1	925.5
				合計	93.1	78.0	310.3	2326.1
第十二輪	稀飯 白煮蛋 涼拌白干絲 炒青江菜 大頭菜肉末	飯 烤豬排 青椒肉片 滷雞塊 炒雙花 金針湯 水果	飯 清蒸白旗片 玉米筍肉片 肉羹 炒油菜 苦瓜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	24.0	15.3	68.9	513.2
				午餐	34.9	18.5	118.7	780.3
				晚餐	32.9	23.3	110.4	788.0
				合計	91.6	57.0	297.3	2081.5
第十三輪	稀飯 扁蒲肉末 白菜麵筋 炒A菜 紅蘿蔔炒蛋	飯 烤雞排 木耳肉絲 海結肉片 炒芥藍菜 菜頭湯 水果	飯 烤豬排 黃瓜肉片 茄子肉末 炒小白菜 扁蒲湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	23.2	24.4	70.1	595.6
				午餐	35.4	12.2	111.3	699.6
				晚餐	39.6	22.8	112.4	822.1
				合計	98.1	59.3	293.9	2117.4
第十四輪	稀飯 洋蔥炒蛋 炒高麗菜 涼拌豆腐	飯 清蒸金線魚 小黃瓜肉片 苦瓜肉片 炒菠菜 大頭菜湯 水果	飯 烤雞 蕃茄肉片 白肉片 炒刈菜 金針湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	31.6	19.0	76.1	605.9
				午餐	24.8	11.9	117.4	697.0
				晚餐	38.4	38.4	114.2	884.9
				合計	99.8	60.4	307.7	2187.8

第十五輪	稀飯 冬瓜肉末 滷車輪 炒青江菜 滷三角油豆腐	飯 烤豬排 豌豆雞片 清蒸獅子頭 炒小白菜 紫菜湯 水果	飯 烤秋刀魚 蒸蛋 紅燒雞塊 炒豆芽 大黃瓜湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	20.5	19.6	68.0	533.1
				午餐	34.2	17.4	116.1	761.3
				晚餐	40.9	23.9	112.8	838.2
				合計	95.5	60.8	296.8	2132.6
第十六輪	稀飯 蔥花炒蛋 芹菜豆泡 炒A菜 敏豆肉絲	飯 白斬雞 涼拌肉絲 玉米筍肉片 炒高麗菜 大頭菜湯 水果	飯 烤豬排 紫菜捲 西芹肉片 炒青江菜 蕃茄湯 低脂奶	蛋白質(g) 脂肪(g) 醣類(g) 熱量(大卡)				
				早餐	22.5	20.6	70.6	560.2
				午餐	33.4	25.3	120.0	840.3
				晚餐	40.5	23.0	109.7	819.6
				合計	96.4	68.9	300.3	2220.1

※ 水果依季節性供應。

※ 若有不可預期之因素，如颱風、豪大雨時會更換菜單內容。