

房間送餐服務

內有營養成分表

以助您的血糖管理 健康心臟 以及腎病飲食

每日上午7時至晚上8時 • 訪客用膳只需\$9



請電3-1111點餐

膳食會在點餐後60分鐘內送到。按菜單點菜，記得點配菜以及調味品。

Mission Bay或Parnassus的11 Long上的病人可以利用平板電腦或電視點餐。

致電時，您會先聽到一段英文留言，請耐心等待接線生接聽您的電話。

當電話接通時，請用英文說出Cantonese (粵語)或Mandarin

(普通話)，接線生會接電口譯員替你訂餐。膳食助理

(Diet Clerk) 將會根據您的健康記錄協助您選

出符合醫生規定的適當食物。

此服務是免費。



掃描QR條碼
瀏覽更多的菜單指南



食療指引

碳水化合物控制/糖尿病飲食

- 這飲食控制每餐和每日碳水化合物的含量
- 每餐只可點不超過80克碳水化合物
- 全日不超過240克碳水化合物

需要用胰島素控制血糖的患者

為了血糖管理，您的護士會在您吃早午晚三餐之前檢查血糖。另外的血糖檢查將在晚上9點和凌晨2點進行。

請記得：

- 每天吃3餐
- 定時飲食，每餐至少間隔3-4小時。
每次進餐時體內的胰島素劑量會持續活躍約4小時
- 重點：記得等待您的護士檢查您的餐前血糖

健康心臟飲食

- 此飲食限制鈉和飽和脂肪的攝取量

- 此圖標 [♥] 表示該食物較低鈉和飽和脂肪
- 每餐只可點不超過800毫克的鈉和4.5克飽和脂肪
- 全日鈉攝取量不能超過2500mg鈉和13.5克飽和脂肪

腎病飲食

- 這種飲食限制鈉和鉀的攝取量以及每日不超過2份乳製品
- 每餐只可點不超過800毫克的鈉和800毫克的鉀。
- 每日鈉攝取量保持在2500 毫克以下。
- 每日鉀攝取量保持在2500 毫克以下。

妊娠糖尿病飲食

- 這種飲食不允許甜食，並限制了奶製品和水果的數量和時間
- 您必須每天訂購三餐和三份小吃。在訂餐的同時訂購小吃
- 膳食助理將協助您控制您每餐碳水化合物的食量

晨光早餐

全日供應

按菜單點菜,記得點配菜以及調味品。

營養成分以克 (g) 或毫克 (mg) 列出

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
101. 雞蛋, 美式芝士配英式鬆餅	250	13	26	10	4	543	137
102. 熱香餅(美式鬆餅)	93	2.7	18	1.2	4	319	86
糖漿	155	0	39.9	0	0	7	126
103. 巧克力碎熱香餅(美式鬆餅)	155	3.3	25	4.5	2.3	320	120
熱/凍麥片							
105. 有機燕麥 ♥	105	3.7	18.7	1.8	0.3	7	102
106. 小麥粥 ♥	90	3	17	0	0	69	30
107. 有機粟米片 ♥	80	1.3	16	0	0	112	135
108. 有機葡萄乾雜糧麥片 ♥	105	1.5	24	0.5	0	0	49
109. 有機酥麥脆 ♥	173	4	25	6.7	1	30	123
110. 有機可可米 ♥	73	1.3	17	0.7	0.2	68	53
走地雞蛋							
120. 炒蛋 ♥	117	8.9	0.5	8.5	2.4	101	98
121. 芝士炒蛋	238	16	0.7	19	7.9	271	121
122. 白煮蛋(凍) ♥	72	6.3	0.3	4.8	1.6	71	69
123. 炒蛋白 ♥	70	7.7	0	3.5	0.3	146	114
配菜							
鮮切水果 ♥							
131. 切片蘋果	88	0.5	23.5	0.3	0.1	2	182
132. 切片蜜瓜	61	0.9	16	0.2	0.1	31	388
133. 菠蘿	85	0.9	22.3	0.2	0	2	185
水果 ♥							
140. 有機香蕉	137	1.7	35.2	0.5	0.2	2	551
希臘酸奶 ♥							
151. 原味希臘酸奶	90	14	7	0	0	70	212
152. 香草希臘酸奶	106	13.3	14.6	0	0	53	198
153. 草莓希臘酸奶	120	12	17.3	0	0	53	198
160. 炸薯餅	118	1	11	7.6	1.2	199	199
161. 培根(2片)	65	4.4	0.2	5	1.6	276	67
162. Impossible® 素肉餅	100	6	4	7	2.5	310	180
麵包							
165. 麩皮鬆餅	219	4	31	9	2	209	323
166. 白麵包卷 ♥	100	3	20	2.5	0	160	50



廚房製造

上午11時後供應

蔬菜

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
800. 雜錦四季豆 ♥	60	2	8	3.1	0.5	46	240
801. 炖青菜 -甜菜, 羽衣甘藍 ♥	53	3.1	8	2	0.1	122	144
802. 蒸紅蘿蔔 ♥	46	1	10.9	0.2	0	78	363

穀類及土豆

810. 薯蓉配肉汁	134	3.4	21.9	4	2.37	220	420
811. 白飯 ♥	107	2.1	23.5	0.2	0	3	34
812. 有機糙米飯 ♥	108	2.2	22.4	1	0.2	3	74
813. (不含乳製品)薯蓉 ♥	70	1.5	16.3	0.1	0	100	296

主菜

825. 芝士焗意式通心粉	383	19.5	32.4	19.4	10.8	930	217
826. 香煎雞胸配半釉汁 ♥ 無抗生素雞胸肉	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
827. 美式肉餅 可配肉汁或半釉汁	200	18	3	13	5	230	255
828. 香煎三文魚 ♥	273	26.7	0.5	17.5	4	297	482

醬料 任君選擇

820. 棕色肉汁 (素食) ♥	13	0.2	1.8	0.5	0.3	57	6
821. 雞肉汁 ♥	13	0.2	2	0.5	0.3	123	2

熱西湯

上午11時後供應

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
星期天 705. 蛋花湯 ♥	56	3.3	3.3	3.2	0.76	444	50
星期一 706. 意大利雜菜湯 ♥	69	2.6	13	0.9	0.	335	263
星期二 707. 扁豆素湯 ♥	126	6	22.2	2	0.2	361	308
星期三 708. 意式雜菜白豆湯 ♥	65	2.8	12.9	0.8	0.1	367	339
星期四 709. 胡桃南瓜湯 ♥	134	2.9	21	5.4	1	340	488
星期五 710. 蘑菇薏米湯 ♥	72	2.2	13	1.1	0.1	360	123
星期六 711. 西南式黑豆湯 ♥	94	3.3	16.5	1.6	0.1	274	220
每日例湯 712. 西式雞麵湯 ♥	76	4.8	10	1.9	0.5	348	105
全日供應 700. 清雞湯	7	0.5	0.5	0.5	0.2	365	6
701. 素清湯	10	0.5	2.3	0	0	173	41



意式麵食

上午11時後供應

選擇意式麵食

醬汁選擇:

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
400. 傳統火雞肉醬 ♥	68	5.8	6.5	2.4	0.7	263	351
401. 意式蕃茄醬 ♥	30	1.7	6	0.2	0	351	385
402. 芝士醬	252	15	6	19	11	914	133

麵食選擇:

405. 意大利麵條 ♥	128	4.3	26	0.6	0	8	58
406. 無麵筋通心粉 ♥	140	2.7	23	3.6	0.5	8	214



調味品

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
900. 鹽	0	0	0	0	0	233	0
901. 黑胡椒粉	0	0	0.1	0	0	0	1
902. 香草調味粉	0	0	0	0	0	0	9
903. 檸檬塊	2	0.1	0.7	0	0	0	10
904. 柏爾馬芝士粉	25	1.7	0.8	1.7	1	108	11
905. 豉油	3	0.5	0.3	0	0	357	28
906. 燒烤醬	41	0	10	0	0	260	49
907. 辣醬	0	0	0	0	0	154	39
908. 茄汁	18	0.2	5	0	0	163	51
909. 黃芥末醬	3	0.2	0.3	0.2	0	61	8
910. 蛋黃醬	84	0.1	0.1	9.3	1.5	79	2
911. 低脂蛋黃醬	40	0	0.5	4	0.5	85	8
912. 白糖 (2包)	22	0	5.7	0	0	0	0
913. 蔗糖/黑糖	49	0	12.8	0	0	4	17
914. 代糖	0	0	0.5	0	0	0	0
915. 蜜糖	27	0	7.4	0	0	0	5
916. 熱香餅糖漿	155	0	40	0	0	7	126
917. 無糖糖漿	15	0	4	0	0	30	5
918. 奶精	14	0	1.4	0.9	0.2	5	4
919. 果醬	37	0	9.8	0	0	4	8
920. 低糖果醬	10	0	4.9	0	0	0	10
921. 花生醬	127	5	5	11	2.2	91	119
922. 蘇打餅	25	1	5	0.5	0	45	32
923. 牛油	72	0	0	8	5	64	2
924. 人造黃油	30	0	0	3	1	30	0

米飯和香料

上午11時後供應

白粥(全日供應) ♥

450. 白粥(全日供應)

451. 可配 青蔥

日式照燒醬配您心怡餡料 ♥

包含日本醬油, 生薑, 米醋, 芝麻醬, 如下

選擇意

452. 豆腐

453. 雞胸肉

454. 三文魚片

460. 日式照燒醬

卡路里

蛋白質

碳水化合物

脂肪

飽和脂肪

鈉

鉀

(克)

(克)

(克)

(克)

(毫克)

(毫克)

66	1.3	14.5	0	0	5	22
9	0.5	2.1	0	0	5	78
180	23.5	12.6	4.4	2.06	439	185
147	23	7.2	2.9	0.7	481	126
305	27.4	7.2	17.9	4.03	470	511
34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38

此 ♥ 表示

營養師許可的低鈉低脂食物

街角烤漢堡

按菜單點菜,記得點配菜以及調味品。

每天早上11時後供應

漢堡

601. 火雞漢堡扒

602. 配德國扭結軟麵包

603. 再配加選美式芝士或

604. 配加瑞士芝士

605. 素食漢堡扒

606. 配德國扭結軟麵包

607. 可加配選瑞士芝士

608. 或選選全麥麵包加美式芝士

烤三明治

615. 烤金槍魚三明治 (配白麵包)

616. 金槍魚瑞士芝士三明治 (配麥麵包)

617. 烤芝士三明治 (美式芝士配白麵包)

薯條與雞塊

620. 炸雞塊

621. 炸薯條

配料

625. 生菜, 蕃茄, 洋蔥 ♥

630. 培根

卡路里

蛋白質

碳水化合物

脂肪

飽和脂肪

鈉

鉀

(克)

(克)

(克)

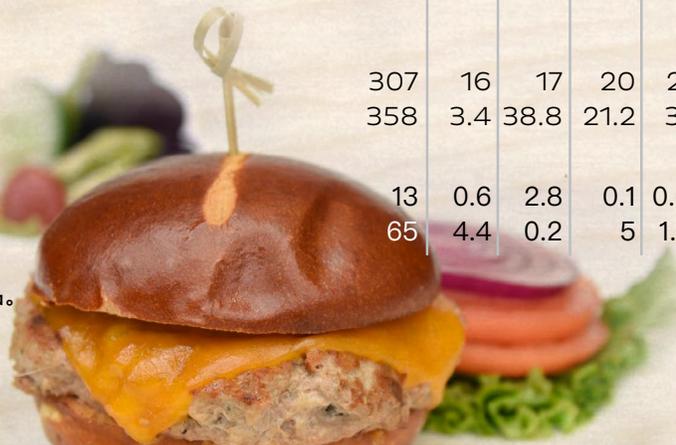
(克)

(毫克)

(毫克)

112	11.1	0.6	7.4	1.92	37	173
272	16.1	28	11	4	407	233
321	18.5	28	15.3	6.4	658	256
384	24	28	20	9	460	254
290	20	6	22	8	460	281
450	25	33	25	10	830	342
506	29	33	30	12.6	857	352
529	29	43	28	11	1042	512
381	29	33.7	17	4	619	400
477	34.8	41.9	22.2	6.4	695	544
322	11	31	19	9.8	1006	134
307	16	17	20	2.5	595	212
358	3.4	38.8	21.2	3.9	523	579
13	0.6	2.8	0.1	0.02	4	133
65	4.4	0.2	5	1.57	276	67

按菜單點菜,記得點配菜以及調味品。



綠野田園

全日供應

三明治

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
500. 烤雞胸三明治配麥麵包生菜與羅勒蛋黃醬	310	19	34	12	2	995	575
501. 火雞肉三明治, 配白麵包與生菜	213	17	27.7	3.2	1	928	300
502. 馬蘇里拉奶酪三明治配番茄乾和香草法式麵包	668	28	54	40	13	1095	126

沙拉

515. 主菜沙拉 混合蔬菜, 胡蘿蔔, 藜麥, 番茄, 芸豆, 黑醋栗, 南瓜籽, 奶油純素食油醋汁	290	9	30	15	1	600	550
516. 配菜沙拉 ♥ 有機蔬菜, 番茄, 黃瓜	18	1.3	3.7	0.2	0	15	242
517. 蔬菜盒 ♥ 小胡蘿蔔, 豆薯, 芹菜桿, 黃瓜, 小番茄	63	1.8	13.9	0.4	0	89	523
525. 吞拿魚沙律 ♥	207	24.9	3.7	11.2	1.43	368	333

沙律醬汁

530. 農場沙律醬汁	70	0	0	8	1	110	8
531. 意大利黑醋汁	86	0	2	9	1.2	3	11



此 ♥ 表示

營養師許可的低鈉低脂食物

南美洲風情

上午11時後供應

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
850. 墨西哥粽 含玉米馬薩, 雞肉絲, 青辣椒	270	9	30	13	3	840	216
851. 墨西哥芝士餡餅 含蒙特利傑克和切達芝士。可配雞肉。	454	22	32	27	15	815	146
852. 可配雞肉	614	51.5	33	30	16	1242	453
配料							
860. 麵粉餅皮 ♥	85	2.5	13.5	2.3	1	160	37
861. 斑豆 ♥	122	5.6	21	0.6	0	178	261
862. 酸奶油	61	1	1	5.1	3	15	40
863. 莎莎醬 ♥	5	0	1	0	0	140	38

藍熊麵包店 (甜點和奶昔)

全日供應

甜品

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
200. 巧克力曲奇	190	2	24	10	6	190	74
201. 香草泡芙	144	2.4	8.1	12	8.1	18	42
202. 巧克力冰淇淋	230	4	20	15	9	52	219
203. 香草冰淇淋	220	4	18	15	9	45	156
204. 巧克力布甸 ♥	130	3	24	2	1.5	142	239
205. 巧克力布甸 ♥	90	3	13	2	1.5	125	144

奶昔 (可要求飲管)

210. 香草奶昔 包含冰淇淋,牛奶, 香草	600	15.3	49.6	38	22.5	180	600
211. 巧克力奶昔 包含冰淇淋,牛奶, 巧克力	512	14	55	29	15	200	1049
212. (素)草莓香蕉奶昔 ♥ 包含雪葩,草莓,香蕉,豆奶	379	3.8	60	15	1.1	60	618

此 ♥ 表示 營養師許可的低鈉低脂食物

健康零食和嬰兒食品

全日供應

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
300. 蘋果醬 ♥	50	0	12	0	0	17	65
301. 茅屋芝士	92	11.9	5.4	2.6	1.4	348	141
302. 素果凍 ♥	100	0	25	0	0	15	0
303. 低糖素果凍 ♥	10	0	2	0	0	10	1
304. 水牛芝士棒 ♥	80	6	0	6	3.5	200	53
305. 雜糧穀脆片 ♥	210	4.5	27	9	0.8	120	98
306. Uncrustables® 花生果醬三文治	320	10	32	17	3.5	320	326
307. 全麥餅乾	60	0.5	11	1.5	0	65	7
308. 切達芝士味兔兔薄脆餅乾 ♥	140	3	18	6	0.5	200	0
309. 巧克力味兔兔薄脆餅乾	130	2	20	4	0	85	0
310. 德國結鹽味脆餅	110	2	23	1	0	450	63
311. 提子乾 ♥	127	1.4	33.7	0.1	0	11	316
312. 爆谷 ♥	80	2	11	4.5	0	80	38
313. 杏仁 ♥	170	5.9	6	15	1.2	1	202
有機嬰兒食品 ♥							
340. 蘋果藍莓燕麥糊	80	0	19	0.5	0	5	350
341. 梨夏南心豌豆糊	60	0	14	0	0	0	700
342. 蕃薯	50	1	12	0	0	20	146
343. 牛肉菜藜麥糊	60	3	9	1.5	1	40	211
344. 雞肉菜藜麥糊	70	4	10	2	0.5	15	210

飲品

可要求飲管

	卡路里	蛋白質 (克)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
1. 咖啡	0	0	0	0	0	5	6
2. 脫咖啡因咖啡	0	0	0	0	0	5	6
3. 黑茶	2	0	0.7	0	0	5	2
4. 甘菊茶	0	0	0	0	0	5	2
5. 綠茶	0	0	0	0	0	5	2
6. 冰紅茶	0	0	0	0	0	7	0
7. 低糖檸檬梳打汽水	0	0	0	0	0	31	19
8. 薑汁汽水	70	0	17	0	0	30	2
9. 蘇打水	0	0	0	0	0	0	0
10. 開特力檸檬能量飲品	80	0	21.1	0	0	161	45
11. 蘋果汁	60	0	15	0	0	5	129
12. 橙汁	60	0	14	0	0	0	203
13. 小紅莓汁	50	0	14	0	0	2	16
14. 無糖小紅莓汁	5	0	1	0	0	10	10
15. 梅子汁	91	0.8	22	0	0	5	353
16. 低脂牛奶	130	11	16	2.5	1.5	160	480
17. 全脂牛奶	160	8	13	8	5	130	400
18. 無乳糖奶	101	7.4	12	2.3	1.38	120	369
19. 巧克力牛奶	120	9	21	0	0	150	440
20. 豆奶	150	8	18	4.5	0.5	80	290
21. 有機杏仁奶	30	1	1	2.5	0	170	160

外帶食物須知

- 在攜帶食物進入病房之前先請示護士。
- 食物必須標有患者姓名和食物放入冰箱或冰櫃的日期。
- 冷藏食品包括容器將在帶入後的第二天早晨將被丟棄（即：如果食品在星期一帶入，則將在周三早晨被丟棄）。其他冷藏食品將按照製造商的有效期丟棄。
- 冷凍食品最多可保存**14**天或按照製造商的有效期丟棄。

我們對您的健康與可持續發展的承諾：

UCSF營養與膳食服務團隊致力於為我們的患者與客戶提供服務既安全又美味的營養食物。我們精選的原則——盡可能選擇未加工，未有添加劑，在本地種植，無公害，無基因改造的食物，亦同時考慮到動物福利和世界公平貿易標準。我們的採購的食品不含反式脂肪，也減少了使用高果糖玉米糖漿的產品。我們不斷持續改進我們的供應鏈以實現這一承諾。

UCSF Health

Nutrition & Food Services