

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 (仅限信用卡)



請電3-1111 (415-353-1111) 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。

我們的廚房系統和膳食助理根據您的健康記錄中了解您的食物過敏和規定的飲食。但您每天訂餐數量可能會有限制。 膳食助理將與您一起尋找適合您醫囑的菜品,並指導您完成訂餐流程。這項服務是免費的。



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	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀	
按菜單點菜,記得點配菜以及調味品。			(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	
營養成分以克 (g) 或毫克 (mg) 列出									
101. 雞蛋, 美式芝士配英式鬆餅		250	13	26	10	1	543	137	
102. 熱香餅(美式鬆餅)		93	2.7	18	1.2		319	86	
糖漿		155		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♥ 106. 小麥粥♥ 107. 有機粟米片♥ 108. 有机杂粮麦片♥ 109. 有機酥麥脆♥ 110. 蜂蜜燕麦圈♥		105 90 80 80 173 70	3 1.3 2 4	18.7 17 16 16 25 14.9	1.8 0 0 0.8 6.7 0.9	0.3 0 0 0 1	69 112 85 30	102 30 135 43 123 77	
走地雞蛋 120. 炒蛋 ♥ 121. 芝士炒蛋 122. 白煮蛋(凍) ♥ 123. 炒蛋白 ♥ 配菜		117 238 72 70	8.9 16 6.3 7.7	0.5 0.7 0.3 0	8.5 19 4.8 3.5	2.4 7.9 1.6 0.3	271 71	98 121 69 114	
鮮切水果 ♥ 131. 切片蘋果 132. 切片蜜瓜 133. 菠蘿 134. 西瓜		88 61 85 43	0.9	23.5 16 22.3 11	0.3 0.2 0.2 0.2	0.1 0.1 0 0.02	2 31 2 1	182 388 185 159	
水果 ♥		137	17	35.2	0.5	0.2	2	551	
希臘酸奶♥		137		33.2	0.5	0.2		331	
151. 原味希臘酸奶 152. 香草希臘酸奶 153. 草莓希臘酸奶		90 106 120	14 13.3 12	7 14.6 17.3	0 0	0 0	53	212 198 198	
<mark>160. 炸薯餅</mark> 161. 培根 (2片) 162. Impossible® 素肉餅		118 65 100	1 4.4 6	11 0.2 4	7.6 5 7	1.2 1.6 2.5		67	
麵包 165. 麩皮鬆餅 166. 白麵包卷♥ 167. 無麩質白麵包 (凍)♥	_	219 100 178	4 3 3	31 20 32	9 2.5 6	0	209 160 336	50	

藍熊麵包店(甜點和奶昔)	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀	
全日供應		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	
甜品								
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. 巧克力布丁♥	130	3	24	2	1.5	142	239	
205. 無糖雲呢拿布丁♥	90	3	13	2	1.5	125	144	
奶昔 (可要求吸管)								
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, 牛油果	512	14	55	29	15	200	1049	
212. (素)草莓香蕉奶昔 ♥	379	3.8	60	15	1.1	60	618	
包含雪葩,草莓,香蕉,豆奶					THE R			

此 ♥ 表示 營養師許可的低鈉低脂食物

健康零食和嬰兒食品	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀
全日供應		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)
300. 蘋果醬 ♥ 301. 茅屋芝士 302. 果凍 ♥ 303. 无糖果凍 ♥ 304. 水牛芝士棒 ♥ 305. 雜糧穀脆片 ♥ 306. Uncrustables® 花生果醬三文治 307. 全麥餅乾 308. 切達芝士味兔兔薄脆餅乾 ♥ 309. 巧克力味兔兔薄脆餅乾 310. 德國結鹽味脆餅 311. 提子乾 ♥ 312. 爆米花 ♥ 313. 杏仁 ♥	50 92 100 10 80 210 320 60 140 130 110 127 80 170	0 11.9 0 6 4.5 10 0.5 3 2 2 1.4 2 5.9	12 5.4 25.1 2 0 27 32 11 18 20 23 33.7 11 6	0 2.6 0 0 6 9 17 1.5 6 4 1 0.1 4.5 15	0 1.4 0 0 3.5 0.8 3.5 0 0.5 0 0 0	17 348 15 10 200 120 320 65 200 85 450 11 80	65 141 1 1 53 98 326 7 0 63 316 38 202
314. 牛油果(半個)♥	90	1	5	7	1.5	0	190
嬰兒食品 ♥ 340. 蘋果藍苺燕麥糊 342. 蕃薯 343. 火雞肉拌蔬菜 344. 醬汁雞肉	80 50 70 90	0 1 2 7	19 12 12 2	0.5 0 1 6	0 0 0 1.5	5 20 30 40	350 146 527 90

		路 里	白質	水	肪	和	2.0	-	
綠野田園	全日供應	里		水化合物		和脂肪			
			(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)	
三明冶									
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	i包	668	28	54	40	13 1	095	126	
沙拉									
515. 主菜沙拉		400	10.7	31.2	28	2.8	423	1273	
羽衣甘藍拌藜麥沙拉,鷹嘴豆,番茄,葵瓜子, 南瓜子沙拉醬									
516. 配菜沙拉 ♥		19	1.4	4	0.2	0	16	262	
517. 蔬菜零食盒 ♥ 時日蔬菜		20	0.4	4.7	0.1	0.01	44	134	
525. 吞拿魚沙律 ♥ 吞拿鱼,蛋黄酱,芹菜碎,洋葱碎		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	
The Park of the Control of the Contr			-						

此 ♥ 表示

營養師許可的低鈉低脂食物

米飯和香料	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀
上午11時後供應		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)
白粥(全日供應) ♥							
450. 白粥(全日供應)	66	1.3	14.5	0	0	5	22
461. 鸡粥(全日供應)	93	6.3	13.7	1.3	0.39	280	66
451. 可配 青蔥	9	0.5	2.1	0	0	5	78
選日式照燒							
452. 日式照燒 豆腐	180	23.5	12.6	4.4	2.06	439	185
453. 日式照燒 雞胸肉	147	23	7.2	2.9	0.7	481	126
454. 日式照燒 三文魚片	305	27.4	7.2	17.9	4.03	470	511
460. 照燒醬 ♥	34	0.8	7.2	0.4	0.1	393	38
包含日本醬油,生薑,米醋,芝麻醬							
462. 乳酪芝士菠菜咖喱	142	6.5	5.5	7	1.5	260	300
463. 瑪薩拉鷹嘴豆咖喱	181	7.9	28.3	5.1	0	283	340
可配 白飯, 糙米飯							

意式麵食	卡路里	蛋 白 質 (克)	碳水化合物(克)	脂肪	飽和脂肪(克)	纳 <i>(</i> 喜古)	鉀 (毫克)	
上午11時後供應		(元)	(兄)	(克)	(兄)	電元	(電兄)	
選擇意式麵食								
醬汁選擇:								
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	
	4							
	MA	And if						

街角烤漢堡	按菜單點菜,記得點配 菜以及調味品。	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀
每天早上11時後供應			(克)	· 初 (克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)
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		112 272 321 328	11.1 16.1 18.5 20	0.6 28 28 28	7.4 11 15.3 15.3	1.92 4 6.4 6.5	37 407 658 433	173 233 256 244
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. 或選全麥麵包加美式芝士		290 450 506 529	20 25 29 29	6 33 33 43	22 25 30 28	8 10 12.6	460	281 342 352
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 617. 烤芝士三明治(美式芝士配白		381 477 322	29 34.8 11	33.7 41.9 31	17 22.2 19		619 695 1006	
薯條與雞塊								
620. 炸雞塊 (1塊) 621. 炸薯條		154 358	8 3.4	8.6 38.8	10 21.2	1.26 3.9	298 523	106 579
配料 625. 生菜, 蕃茄, 洋蔥 ♥ 630. 培根 (2片)		13 65	0.6	2.8 0.2	0.1 5	0.02 1.57	4 276	133 67
按菜單點菜,記得點配菜以及調味品。								

熱西湯			卡路里	蛋白質	碳水化合物(克)	脂肪(克)	飽和脂肪(克)	納	鉀 (毫克)
上午11時後供應				(JU)	()0/	VI.	(36)	ES/G	(48)6/
星期天	705.	酸辣汤	83	4.3	7.5	2.2	.36	448	94
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.	蘑茹薏米湯♥	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		清雞湯素清湯	7 10	0.5 0.5	0.5 2.3	0.5	0.2	365 173	6 41

	卡 路 里	蛋白質	碳水水	脂肪	飽和脂	鈉	鉀
廚房製造	里	質	碳水化合物		脂肪		
上午11時後供應		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(毫克)
蔬菜 800. 雜錦四季豆♥ 801. 炖青菜 -甜菜, 羽衣甘藍♥ 802. 蒸紅蘿蔔♥	60 53 46	2 3.1 1	8 8 10.9	3.1 2 0.2	0.5 0.1 0		240 144 363
穀類及土豆 810. 薯蓉 811. 白飯 ♥ 812. 有機糙米飯 ♥ 813. (不含乳製品)薯蓉 ♥	134 107 108 70	2.1 2.2	21.9 23.5 22.4 16.3	4 0.2 1 0.1	2.37 0 0.2 0	220 3 3 100	34 74
825. 芝士焗意式通心粉 100%車打芝士醬	383	19.5	32.4	19.4	10.8	930	217
826. 香 <u>煎雞胸</u> 肉 ♥ 無抗生素雞胸肉	114	22.1	0	2.5	.64	88	89
828. 香煎三文魚 ♥	240273	16 26.7	8 0.5	16 17.5	6	220 297	
醬料 任君選擇820. 棕色肉汁 (素食) ♥821. 雞肉汁 ♥	13 13	0.2	1.8	0.5 0.5	0.3	57 123	6 2

南美洲風情 上午11時後供應	卡路里	蛋白質	碳水化合物 (克)	脂肪	飽和脂肪(克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)
850. 墨西哥粽 含玉米粉團,芝士,青辣椒	350	11	28	23	9	560	216
851. 墨西哥芝士餡餅 含蒙特利傑克和切達芝士。可配雞肉。 852. 可配雞肉	454 614	22 51.5	32 33	27 30	15 16	815 1242	146 453
配料 860. 麵粉餅皮♥ 861. 斑豆♥ 862. 酸奶油 863. 莎莎醬♥	85 122 61 5	2.5 5.6 1 0	13.5 21 1 1	2.3 0.6 5.1 0	1 0 3 0	160 178 15 140	37 261 40 38

此 ♥ 表示 營養師許可的低鈉低脂食物

調	味品	卡 路 里	蛋白質	碳水化合物	脂肪	飽和脂肪	鈉	鉀
	ZET LANGUE DE LE		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(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 (4.15)	30	0	0	3	0	85	8
912.	白糖 (2包)	22	0	5.7	0	0	0	0
913.	蔗糖/黑糖(1包)	49	0	12.8	0	0	4	17
914.	代糖(1包)	0	0	0.5	0	0	0	0
915.	蜜糖 表 表 经 地	27	0	7.4	0	0	0	5
916.	熱香餅糖漿	155	0	40	0	0	7	126
917. 918.	無糖糖漿 奶精	15 14	0	1.4	0.9	0.2	30	5
918.	果醬	37	0	9.8	0.9	0.2	4	4 8
919.	(10	0	4.9	0	0	0	10
920.	花生醬	127	5	4.9	11	2.2	91	119
921.	蘇打餅	25	1	5	0.5	0	45	32
923.	牛油	72	0	0	8	5	64	2
923.	人造黃油	30	0	0	3	1	30	0
524.	/_\\\	50		0	3		30	

	卡 路 里	蛋 白 質	碳水化合物	脂肪	飽 和	鈉	鉀
飲品	里	質	化 合 物		脂肪		
EVIII		(克)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(臺克)
可要求吸管						•	
1. 咖啡	0	0	0	0	0	5	6
2. 無咖啡因咖啡	0	0	0	0	0	5	6
3. 紅茶	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. 無糖冰茶	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. 佳得樂能量飲品	80	0	21	0	0	160	50
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. 杏仁奶	80	1	13	2.5	0	170	180

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。

