

## 配菜

馬鈴薯泥 ♥️🌿 (22 克醣類)  
肉汁: 棕肉汁 R♥️ (4 克醣類) / 雞肉汁 R♥️ (3 克醣類)  
烤小馬鈴薯 ♥️🌿 (22 克醣類)  
烤地瓜 ♥️🌿 (18 克醣類)  
烘烤薯角 🌿 (28 克醣類)  
白飯 R♥️🌿 (30 克醣類)  
花椰菜飯 R♥️🌿 (5 克醣類)  
起司通心粉 🌿 (14 克醣類)  
鹹味黑豆 🌿 (25 克醣類)  
烤蘆筍 R♥️🌿 (2 克醣類)  
蒸胡蘿蔔 R♥️🌿 (7 克醣類)  
整條四季豆 R♥️🌿 (6 克醣類)  
小綠花椰菜 R♥️🌿 (4 克醣類)  
麵包卷 R♥️🌿 (16 克醣類)  
PopChips® (爆馬鈴薯片) R♥️🌿 原味 / 燒烤味 (15 克醣類)  
馬鈴薯脆片 🌿 (22 克醣類)  
農家鮮起司 ♥️🌿 (6 克醣類)

## 醬料與調味品

番茄醬 🌿 (3 克醣類) / 芥末醬 🌿 / 美乃滋 🌿 / 塔塔醬 🌿 /  
BBQ 燒烤醬 🌿 (11 克醣類) / 糖醋醬 🌿 (11 克醣類) /  
Cholula 辣醬 🌿 / 莎莎醬 🌿 (3 克醣類) /  
Pico de Gallo (由番茄丁、洋蔥丁和香菜製成的新鮮莎莎醬) 🌿  
(2 克醣類) / 紅莓醬 🌿 (22 克醣類) / 蜂蜜 🌿 (12 克醣類) /  
果醬 🌿 (10 克醣類) / 低糖果醬 🌿 (3 克醣類)



撥打 **811-0711**

每天從早上 6am 至晚上 9pm 提供訂餐服務。

## 甜點

紐約起司蛋糕 🌿 (33 克醣類)  
無糖仙人掌果味起司蛋糕慕斯 R♥️🌿 (20.5 克醣類)  
荷蘭蘋果派 R 🌿 (90 克醣類)  
巧克力熔岩蛋糕 🌿 (63 克醣類)  
白巧克力草莓味烤布蕾 R 🌿 (13.3 克醣類)  
檸檬藍莓果醬酥 R♥️🌿 (19 克醣類)  
草莓天使蛋糕 R♥️🌿 (26 克醣類)  
餅乾: 巧克力塊 🌿 (50 克醣類) / 鹹焦糖 🌿  
(49 克醣類) / 糖 R 🌿 (26 克醣類)  
布丁: 米飯 R♥️🌿 (25 克醣類) / 巧克力 ♥️🌿 (28 克醣類) /  
香草 R♥️🌿 (22 克醣類)  
低糖布丁: 香草 R♥️🌿 (12 克醣類) /  
巧克力 ♥️🌿 (17 克醣類)  
果凍 R♥️ 正常 (19 克醣類) / 無糖 (2 克醣類)  
香蕉布丁 ♥️🌿 (16 克醣類)  
意大利式水果冰 R♥️🌿 (19 克醣類)  
果子露冰淇淋 R♥️🌿 (31 克醣類)  
冰淇淋 🌿 (17 克醣類) 香草 / 巧克力 / 草莓

## 飲品

熱咖啡 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因  
熱茶 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因 / 草藥  
冰茶 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因  
熱巧克力 🌿 正常 (23 克醣類) / 無糖 (9 克醣類)  
淡檸檬水 R♥️🌿 (2 克醣類)  
牛奶: 脫脂 ♥️🌿 (13 克醣類) / 低脂 🌿 (13 克醣類) / 全脂 🌿  
(12 克醣類) / 巧克力 🌿 (22 克醣類)  
豆奶 (11-25 克醣類) 香草 R♥️🌿 / 巧克力 🌿  
杏仁奶 R♥️🌿 (16 克醣類) 香草  
椰奶 R♥️🌿 (8 克醣類)  
燕麥奶 ♥️🌿 (14 克醣類)  
Lactaid (無乳糖的牛奶) ♥️🌿 (13 克醣類)  
汽水: 百事可樂 🌿 (26 克醣類) / 低卡百事可樂 🌿 / 檸檬青檸汽水  
R♥️🌿 (24 克醣類) / 零卡檸檬青檸汽水 R♥️🌿 / 薑汁汽水 R♥️🌿  
(17 克醣類) / 低卡薑汁汽水 R♥️🌿  
瓶裝水 R♥️🌿

## 清流質飲食

蘋果汁 R♥️🌿 (26 克醣類)  
紅莓汁 R♥️🌿 正常 (31 克醣類) / 無糖 (2 克醣類)  
熱咖啡 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因  
熱茶 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因 / 花草茶  
冰茶 R♥️🌿 正常 / 無咖啡因  
淡檸檬水 R♥️🌿 (2 克醣類)  
汽水: 檸檬青檸汽水 R♥️🌿 (24 克醣類) / 零卡檸檬青檸汽水 R♥️🌿  
薑汁汽水 R♥️🌿 (17 克醣類) / 低卡薑汁汽水 R♥️🌿  
瓶裝水 R♥️🌿  
清湯 R♥️ 牛肉味 / 雞肉味 / 蔬菜味 🌿  
果凍 R♥️ 正常 (19 克醣類) / 無糖 (2 克醣類)  
意大利式水果冰 R♥️🌿 (19 克醣類)

## 全流質飲食

包含清流質飲食的選項  
牛奶 🌿 (13-29 克醣類) / 豆奶 R♥️🌿 (11-25 克醣類)  
燕麥奶 ♥️🌿 (14 克醣類) / 杏仁奶 R♥️🌿 (16 克醣類)  
椰奶 R♥️🌿 (8 克醣類)  
Lactaid (無乳糖的牛奶) ♥️🌿 (13 克醣類)  
柳橙汁 ♥️🌿 (26 克醣類)  
汽水: 百事可樂 🌿 (26 克醣類) / 低卡百事可樂 🌿  
小麥奶油 R♥️🌿 (29 克醣類)  
無脂香草希臘優格 ♥️🌿 (9 克醣類)  
大豆優格 R♥️🌿 (21 克醣類) 香草  
攪打優格 ♥️🌿 草莓 / 萊姆 (25 克醣類)  
奶油湯: 雞肉 R♥️ (9 克醣類) / 蘑菇 R♥️🌿 (10 克醣類) /  
番茄羅勒 ♥️🌿 (7 克醣類)  
布丁 R♥️🌿 正常 (25-28 克醣類) / 無糖 (12-17 克醣類)  
香蕉布丁 ♥️🌿 (16 克醣類)  
冰淇淋 🌿 (17 克醣類) / 果子露冰淇淋 R♥️🌿 (31 克醣類)  
意大利式水果冰 🌿 (19 克醣類)

# PATIENT MENU



HONORHEALTH SONORAN CROSSING MEDICAL CENTER

撥打 **811-0711**

HonorHealth 的食品及營養人員致力於滿足您的個人營養需求。選擇您想要的餐點, 想吃就吃!

每天從早上 6am 至晚上 9pm 提供訂餐服務。

- 服務時間後: 您的護士可以提供小餐。
- 在食堂或大廳的咖啡站可購買 **\$8.50** 的客人餐券, 電話訂餐時需要券號。每天 **6am 至 9pm** 提供客人訂餐服務。
- 每張客人餐券包含一份主菜、兩份配菜、一份甜點和最多兩份飲料。

### 如何訂餐

- 查看菜單
- 撥打分機號碼 **811-0711**。
- 訂餐服務為單點的, 請確定點所有想要的餐點。
- 接聽的營養代表將接受您的訂單並與您確認餐點, 根據需要也可以提供特殊飲食選擇的協助。

您的餐點大概 **45 到 60 分鐘**內送達。

食堂對客戶開放的時間為每天 **6:30am 至 9:00pm**。

HONORHEALTH

HONOR ABOVE ALL.



## 早餐

供應時間為 6am 至 10am

### 早餐主菜

炒蛋 R♥♥	西式酪乳煎餅 ♡
蛋替代品 R♥♥ (2 克醣類)	單個西式煎餅 R♥ (19 克醣類)
蛋白 R♥♥	小疊西式煎餅 (39 克醣類)
煎蛋 R ♡	香蕉 (47 克醣類)
水煮蛋 R♥♥	藍莓 (41 克醣類)
培根	巧克力脆片 (52 克醣類)
香腸: 火雞肉 R♥ / 豬肉	法式吐司 R♥♥
O'Brien 烤馬鈴薯丁配柿子椒和洋葱 ♥♥ (19 克醣類)	原味 (22 克醣類)
酪乳比司吉 ♡ (29 克醣類)	肉桂葡萄乾 (18 克醣類)
鄉村白汁 (與比司吉相配的奶油肉汁) (5 克醣類)	糖漿 ♡
阿薩伊漿果碗 R♥♥ (40 克醣類)	正常 R♥ (29 克醣類)
阿薩伊莓果泥配藍莓、草莓和覆盆子	無糖 R♥ (4 克醣類)
	烤地瓜 ♥♥ (18 克醣類)

#### 製作自己的蛋捲、蛋捲餅、或雞蛋三明治

選: 英式瑪芬 ♡ (25 克醣類) / 比司吉 ♡ (29 克醣類) / 貝果 ♡ (44-59 克醣類) / 墨西哥餅皮 ♡ (23-35 克醣類)

加: 培根 / 香腸 (豬肉/火雞肉 R♥) / 火腿 / 洋葱 R♥♥ (2 克醣類) / 番茄 ♥♥ / 蘑菇 R♥♥ / 菠菜 R♥♥ / 炒柿子椒與洋葱 R♥♥ (2 克醣類) / 烤蘆筍 R♥♥ / 馬鈴薯丁 ♥♥ (10 克醣類) / 辣椒 R♥♥ / 碎起司 ♥♥ / 莎莎醬 ♥♥ (3 克醣類) / 酪梨 ♡

Pico de Gallo (由番茄丁、洋葱丁和香菜製成的新鮮莎莎醬 ♥♥ (2 克醣類) /

### 早餐配菜

水果	麥片
蘋果 R♥♥ (28 克醣類)	熱麥片 R♥♥
香蕉 ♥♥ (28 克醣類)	小麥奶油 / 燕麥粥
橘子 ♥♥ (16 克醣類)	碗 (27-29 克醣類)
紅葡萄 R♥♥ (10 克醣類)	杯 (13-14 克醣類)
季節限定漿果 R♥♥ (8 克醣類)	加:
季節限定水果杯 ♥♥ (9 克醣類)	肉桂 / 紅糖 (13 克醣類)
蘋果泥 R♥♥ (12 克醣類)	冷麥片
什錦水果罐頭 R♥♥ (16 克醣類)	Cheerios (原味圈圈麥片) R♥♥ (12 克醣類)
桃子 R♥♥ (13 克醣類)	玉米麥片 R♥♥ (19 克醣類) /
梨子 R♥♥ (18 克醣類)	Rice Krispies (米香早餐片) R♥♥ (22 克醣類) /
西梅 ♥♥ (30 克醣類)	格蘭諾拉麥片 R♥♥ (34 克醣類) /
新鮮哈密瓜 ♥♥ (8 克醣類)	Raisin Bran (葡萄乾麩皮麥片) ♥♥ (28 克醣類) /
新鮮鳳梨 R♥♥ (10 克醣類)	Froot Loops (水果圈圈麥片) R♥♥ (24 克醣類)

### 早餐配菜 (續)

果汁	優格
柳橙汁 ♥♥ (26 克醣類)	F 無脂希臘優格 ♥♥ (9 克醣類)
蘋果汁 R♥♥ (26 克醣類)	香草 / 草莓 / 藍莓
西梅汁 ♥♥ (20 克醣類)	攪打優格 ♥♥ (25 克醣類)
紅莓汁 R♥♥ (31 克醣類)	草莓 / 青檸
無糖紅莓汁 R♥♥ (2 克醣類)	清淡桃子優格 ♥♥ (8 克醣類)
V-8/低脂 ♥♥ /	優格芭菲 (優格配水果和格蘭諾拉麥片) ♥♥ (34.3 克醣類)
V-8 (番茄與蔬菜汁) ♡ (7 克醣類)	大豆優格 ♥♥ (21 克醣類)
	香草

#### 早餐麵包

烤貝果 R♥♥

原味 (44 克醣類) / 小麥 (57 克醣類)

英式瑪芬 R♥♥ (25 克醣類)

新鮮出爐的藍莓瑪芬 R♥♥ (27 克醣類)

肉桂卷 ♡ (65 克醣類)

墨西哥餅皮 ♡ (23-35 克醣類)

## 午餐 / 晚餐

供應時間為 10am 至 9pm

### 小菜

新鮮蔬菜配烤紅椒鷹嘴豆泥 ♥♥ (21 克醣類)

一球肉沙拉: 鮭魚 R♥ / 紅莓雞肉 R♥ (7 克醣類) / 雞蛋配蒔蘿 R♥♥ (4 克醣類)

起司熟食拼盤 (10g 克醣類) 切達起司、胡椒傑克起司、布里起司、新鮮草莓、黑莓、火雞、火腿、薩拉米和意大利辣香腸

### 湯類 (碗/杯)

美式鷄湯麵 R♥ (24/12 克醣類)

牛肉豆燴辣椒湯 ♥ (13/6 克醣類)

番茄羅勒湯 ♥♥ (7/4 克醣類)

扁豆蔬菜湯 ♥♥ (14/7 克醣類)

清湯: 牛肉味 R♥ / 雞肉味 R♥ / 蔬菜味 R♥♥

可加: 蘇打餅乾 ♥♥ (4 克醣類) / 西式鹹餅乾 ♡ (5 克醣類)

### 熟食三明治

農家鮮起司配水果 R♥♥ (36 克醣類)

凱撒沙拉 (16 克醣類) 新鮮生菜、香料油煎麵包塊和碎帕瑪森起司配凱撒沙拉醬 (1 克醣類)

西南風味沙拉 R♥♥ (33 克醣類) 新鮮生菜、鹹黑豆、酪梨、紅柿子椒、櫻桃番茄、三色玉米脆片條、烤玉米

科布沙拉 R♥ (9 克醣類) 新鮮的收穫混合生菜、藍紋乳酪碎、烤雞胸肉、櫻桃番茄、水煮蛋、酪梨、紅洋葱

可請求純素版本

花園沙拉碗 ♡ 主菜 (7 克醣類) / 配菜 (3 克醣類)

加: 烤雞胸肉 R♥ / 烤鮭魚 R♥ / 烤蝦 R♥

沙拉醬: 香醋 ♡ (6 克醣類) / 凱撒 / 干島 ♡ (6 克醣類) / 奶油田園 ♡ (2 克醣類) / 無脂田園 R♥♥ (14 克醣類) / 意大利 R♥♥ (9 克醣類) / 無脂意大利 ♥♥ (1 克醣類) / 藍紋乳酪 ♡ (2 克醣類) / 油和醋 R♥♥ / 覆盆子香醋 ♡ (12 克醣類) / 酪梨田園 ♡ (2 克醣類)

### 熟食三明治

選肉類:

切片火雞 R♥ (3 克醣類) / 切片火腿 (2 克醣類) / 鮭魚沙拉 R♥ / 紅莓雞肉沙拉 R♥ (5 克醣類) / 雞蛋配蒔蘿 R♥♥ (3 克醣類)

選麵包:

雜糧麵包 R♥♥ (34 克醣類) / 酵母麵包 R♥♥ (38 克醣類) / 大理石黑麥麵包 R♥♥ (36 克醣類) / 白麵包 R♥♥ (42 克醣類) / 白麵包 R♥♥ (34 克醣類) / 無麩質麵包 R♥♥ 白麵包 (40 克醣類) / 雜糧麵包 (36 克醣類)

加: 生菜 R♥♥ / 番茄 ♥♥ / 洋葱 R♥♥ / 酸黃瓜 ♡

起司: 瑞士起司 R♥♥ / 切達起司 ♡ / 蒙特利傑克起司 ♡

花生醬果醬三明治 ♡ (63-67 克醣類)

配低糖果醬 R (53 克醣類)

### 熟食三明治

漢堡 (33 克醣類)

起司漢堡 (34 克醣類)

火雞漢堡 R♥ (30 克醣類)

烤雞漢堡 ♥ (33 克醣類)

Impossible™ 漢堡 ♡ (34 克醣類)

烤起司三明治 ♡ (35-39 克醣類)

烤雞柳配田園沙拉醬 (20 克醣類)

### 主菜

烤牛排 R

配檸檬龍蒿奶油或蘑菇與洋葱 (3 克醣類)

烤鮭魚片 R♥ 配檸檬龍蒿奶油

烤火雞胸肉 R♥ 配肉汁 (4 克醣類)

烤雞胸肉 R♥

紅燒牛裏脊 ♥ (2 克醣類) 配肉汁 (4 克醣類)

烤蝦 R♥

純素肉丸 R♥♥ (9 克醣類)

意大利麵: 儀式番茄醬 ♥♥ (49 克醣類) / 三層起司醬 ♡ (50 克醣類)

加蛋白質: 肌肉 ♥ / 鮭魚 ♥ / 烤蝦 ♥ / 牛排 / 純素肉丸

個人披薩 (106 克醣類) 起司 ♡ / 辣香腸 / 蔬菜 ♡

可請求無麩質花椰菜皮

製作自己的墨西哥捲餅或墨西哥碗

可請求 R 和 ♥ 版本

選: 捲餅 (59-93 克醣類) / 碗配柿子椒、洋葱、鹹黑豆和兩選一米飯或花椰菜米 (24-58 克醣類)

加: 番茄丁 ♥♥ / 酪梨 ♡ / 辣椒 R♥♥ / 莎莎醬 (3 克醣類) / Pico de Gallo (由番茄丁、洋葱丁和香菜製成的新鮮莎莎醬) ♥♥ (2 克醣類) / 碎切達起司 ♥♥

加蛋白質: 雞肉 ♥ / 鮭魚 ♥ / 烤蝦 ♥ / 牛排

製作自己的墨西哥餡餅 (37 克醣類)

碎切達起司融化在麵粉墨西哥餅皮上 ♡

加: 炒柿子椒與洋葱 ♡ / 烤雞胸肉 / 牛排 / 烤蝦

**特殊飲食需求:** 如果您的飲食在受限制或改變、下面的說明會幫您挑選與醫生飲食指令相合的餐點。

如果您在遵循糖尿病 (醣類限制) 飲食計劃、請訂餐之後叫護士過來檢查您的飯前血糖。醣類值可能會因食品供應情況而異。

♥ 表示可請求的低脂低鹽的食品選項。如果您在遵循心臟健康、低脂肪或低鹽飲食計劃、請選擇這些餐點。

R 表示遵循腎臟飲食計劃的病患可請求的食品選項、含有較低的鹽和鉀。每天最多允許攝取4盎司 (1/4 杯) 牛奶/奶製品。有些蔬果可能會被限制或禁食。

♡ 表示病患可請求的素食食品選項。

♡ 表示病患可請求的純素食品選項。