

台中榮民總醫院營養室菜單公布

- 普通飲食菜單.....2-5
- 糖尿病飲食菜單.....6-9
- 養生飲食菜單.....10-13
- 素食飲食菜單.....14-17



台中榮民總醫院營養室普通飲食

2

- 日期：2022/12/28-2023/01/26
- 適用對象：一般無飲食限制者
- 蛋白質供應：80g/天
- 醣類供應：240g/天
- 脂肪供應：70g/天
- 熱量供應：1900±100kcal/天
- 若市場供貨有異，菜單變更不另行通知，請見諒。
- 祝您早日康復!



台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2022/12/28	2022/12/29	2022/12/30	2022/12/31	2023/01/01	2023/01/02	2023/01/03	2023/01/04	2023/01/05	2023/01/06	
早餐	主菜	玉米咖哩肉燥	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	番茄炒雞末	小魚鬆	桶筍肉絲	魯瓜仔肉	三色椒炒雞肉末	玉米炒鮪魚
	副菜	紅燒毛豆腐	黃豆燒豆干	炒白干絲	滷油豆腐	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	香菇雞	鐵路排骨	蒜泥白肉	蔥燒肉魚	橙汁豬排	黃豆豬腳	蕃茄燉肉	清蒸鱸魚	豆瓣雞丁	蒜香炸豬排
	副菜	腐皮敏豆	金菇肉絲	豆皮高麗	青花炒鮑菇	白菜滷	椰香咖哩洋芋	白花炒魷魚	魚香豆腐	全家福	芹香豆乾
	小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味海帶根	滷海帶結	炒酸菜花生	炒菜脯	榨菜毛豆
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒青江菜	炒小白菜
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	味噌柴魚湯	冬菜脆筍湯	海帶苗蛋花湯	芹菜豆腐湯	柴魚冬瓜湯	蕃茄蘿蔔湯	金菇木耳湯	番茄馬鈴薯湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
晚餐	主菜	洋芋燒肉	糖醋魚丁	滷雞腿	青椒牛肉	醬燒雞丁	油腐鑲肉	腐乳燒雞	照燒腿排	筍干燒肉	雙耳牛肉
	副菜	魚香茄子	咖哩冬粉	木耳炒蛋	芋頭香丁	乾煸四季豆	彩椒肉絲	草菇燒豆腐	蒲瓜肉片	焗玉米洋芋	洋蔥炒蛋
	小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	炒海帶苗	芹香金菇	滷豆干丁	花生麵筋	炒冬粉	榨菜炒豆干條	炒洋蔥木耳	芹香涼薯絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	紫菜湯	苦瓜湯	南瓜湯	黃豆芽番茄湯	玉米薏仁湯	義式田園湯	冬菜粉絲湯	高麗菜蛋花湯	味噌海帶芽湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2023/01/07	2023/01/08	2023/01/09	2023/01/10	2023/01/11	2023/01/12	2023/01/13	2023/01/14	2023/01/15	2023/01/16	
早餐	主菜	玉米咖哩肉燥	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	番茄炒雞末	小魚鬆	桶筍肉絲	魯瓜仔肉	三色椒炒雞肉末	玉米炒鮪魚
	副菜	紅燒毛豆腐	黃豆燒豆干	炒白干絲	滷油豆腐	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	香菇雞	鐵路排骨	蒜泥白肉	蔥燒肉魚	橙汁豬排	黃豆豬腳	蕃茄燉肉	清蒸鱸魚	豆瓣雞丁	蒜香炸豬排
	副菜	腐皮敏豆	金菇肉絲	豆皮高麗	青花炒鮑菇	白菜滷	椰香咖哩洋芋	白花炒魷魚	魚香豆腐	全家福	芹香豆乾
	小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味海帶根	滷海帶結	炒酸菜花生	炒菜脯	榨菜毛豆
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒青江菜	炒小白菜
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	味噌柴魚湯	冬菜脆筍湯	海帶苗蛋花湯	芹菜豆腐湯	柴魚冬瓜湯	蕃茄蘿蔔湯	金菇木耳湯	番茄馬鈴薯湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
晚餐	主菜	洋芋燒肉	糖醋魚丁	滷雞腿	青椒牛肉	醬燒雞丁	油腐鑲肉	腐乳燒雞	照燒腿排	筍干燒肉	雙耳牛肉
	副菜	魚香茄子	咖哩冬粉	木耳炒蛋	芋頭香丁	乾煸四季豆	彩椒肉絲	草菇燒豆腐	蒲瓜肉片	焗玉米洋芋	洋蔥炒蛋
	小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	炒海帶苗	芹香金菇	滷豆干丁	花生麵筋	炒冬粉	榨菜炒豆干條	炒洋蔥木耳	芹香涼薯絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜	炒大陸妹	炒地瓜葉	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	紫菜湯	苦瓜湯	南瓜湯	黃豆芽番茄湯	玉米薏仁湯	義式田園湯	冬菜粉絲湯	高麗菜蛋花湯	味噌海帶芽湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2023/01/17	2023/01/18	2023/01/19	2023/01/20	2023/01/21	2023/01/22	2023/01/23	2023/01/24	2023/01/25	2023/01/26	
早餐	主菜	玉米咖哩肉燥	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	番茄炒雞末	小魚鬆	桶筍肉絲	魯瓜仔肉	三色椒炒雞肉末	玉米炒鮪魚
	副菜	紅燒毛豆腐	黃豆燒豆干	炒白干絲	滷油豆腐	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒蚵白	炒冬瓜	炒高麗菜	炒敏豆	炒青花菜	炒莧菜
午餐	主菜	香菇雞	鐵路排骨	蒜泥白肉	蔥燒肉魚	清蒸鱸魚	橙汁豬排	蕃茄燉肉	黃豆豬腳	炸魚排	蒜香炸豬排
	副菜	腐皮敏豆	金菇肉絲	豆皮高麗	青花炒鮑菇	芹香豆干	魚香豆腐	白花炒魷魚	乾扁四季豆	草菇燴肉	椰香咖哩
	小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味毛豆	伴牛蒡絲	炒酸菜花生	炒蘿蔔乾碎	滷豆乾丁
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒小白菜
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	味噌柴魚湯	冬菜脆筍湯	海帶苗蛋花湯	玉米薏仁湯	大黃瓜湯	味增海帶芽湯	金菇木耳湯	柴魚冬瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
晚餐	主菜	洋芋燒肉	糖醋魚丁	滷雞腿	青椒牛肉	紅燒牛肉	醬燒雞腿	麻油雞	照燒腿排	筍干燒肉	雙耳牛肉
	副菜	魚香茄子	咖哩冬粉	木耳炒蛋	芋頭香丁	絲瓜炒蛋	彩椒肉絲	開陽白菜	蒲瓜肉片	蘿蔔腐竹	洋蔥炒蛋
	小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	炒海帶苗	芹香金菇	炒黑木耳	蒜味海帶根	番茄燴蒟蒻絲	花生麵筋	榨菜毛豆	芹香涼薯絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒青江菜	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	紫菜湯	苦瓜湯	南瓜湯	義式田園湯	芹菜豆腐湯	黃豆芽大骨湯	冬菜粉絲湯	絲瓜湯	番茄蘿蔔湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食

- 日期：2022/12/28-2023/01/26
- 適用對象：糖尿病者
- 蛋白質供應：40-100g/天
- 醣類供應：138-344g/天
- 脂肪供應：30-83g/天
- 熱量供應：1000-2500kcal/天
- 若市場供貨有異，菜單變更不另行通知，請見諒。
- 祝您早日康復!



台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

日期	2022/12/28	2022/12/29	2022/12/30	2022/12/31	2023/01/01	2023/01/02	2023/01/03	2023/01/04	2023/01/05	2023/01/06	
早餐	主菜	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	燉洋蔥	番茄炒雞末	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色椒炒肉末	脆筍肉片
	副菜	素炒雙菇	炒地瓜葉	炒小黃瓜絲	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓢瓜	炒大陸妹
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒白乾絲	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	樹子蒸旗魚	紅糟烤雞排	迷迭香烤雞	芝麻燒肉片	洋蔥片炒牛肉片	洋蔥雞排	番茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	炒彩椒魚片	蔥燒水晶魚
	副菜	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	枸杞木耳豬肉片	青花鮑菇肉片	白菜滷	芝麻牛蒡肉絲	甜豆洋菇雞片	魚香豆腐	蘑菇炒甜豆	芹菜豆乾
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒青江菜	炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	海帶苗蛋花湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	蕃茄蘿蔔湯	金針木耳湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	清蒸鯛魚片	醬燒雞丁	黑豆燒雞	蔥爆牛肉絲	芝麻醬魚丁	炒黑胡椒雞丁	雙耳牛肉
副菜	魚香茄子	筍乾炒肉	青椒炒牛蒡素絲	敏豆紅蘿蔔肉絲	乾煸四季豆	彩椒肉絲	炒蕃茄雞丁	蒲瓜肉片	豬拱白菜	小瓜炒肉片	
晚餐	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜	炒豆芽菜	炒地瓜葉	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	金針湯	苦瓜湯	薑絲枸杞冬瓜湯	黃豆芽番茄湯	榨菜木耳湯	義式田園湯	金針菇絲瓜湯	絲瓜湯	高麗菜蛋花湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

日期	2023/01/07	2023/01/08	2023/01/09	2023/01/10	2023/01/11	2023/01/12	2023/01/13	2023/01/14	2023/01/15	2023/01/16	
早餐	主菜	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	燉洋蔥	番茄炒雞末	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色椒炒肉末	脆筍肉片
	副菜	素炒雙菇	炒地瓜葉	炒小黃瓜絲	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓢瓜	炒大陸妹
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒白乾絲	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	樹子蒸旗魚	紅糟烤雞排	迷迭香烤雞	芝麻燒肉片	洋蔥片炒牛肉片	洋蔥雞排	番茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	炒彩椒魚片	蔥燒水晶魚
	副菜	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	枸杞木耳豬肉片	青花鮑菇肉片	白菜滷	芝麻牛蒡肉絲	甜豆洋菇雞片	魚香豆腐	蘑菇炒甜豆	芹菜豆乾
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒小白菜	炒青江菜	炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	海帶苗蛋花湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	蕃茄蘿蔔湯	金針木耳湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	清蒸鯛魚片	醬燒雞丁	黑豆燒雞	蔥爆牛肉絲	芝麻醬魚丁	炒黑胡椒雞丁	雙耳牛肉
副菜	魚香茄子	筍乾炒肉	青椒炒牛蒡素絲	敏豆紅蘿蔔肉絲	乾煸四季豆	彩椒肉絲	炒蕃茄雞丁	蒲瓜肉片	豬拱白菜	小瓜炒肉片	
晚餐	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜	炒豆芽菜	炒地瓜葉	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	金針湯	苦瓜湯	薑絲枸杞冬瓜湯	黃豆芽番茄湯	榨菜木耳湯	義式田園湯	金針菇絲瓜湯	絲瓜湯	高麗菜蛋花湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

日期	2023/01/17	2023/01/18	2023/01/19	2023/01/20	2023/01/21	2023/01/22	2023/01/23	2023/01/24	2023/01/25	2023/01/26	
早餐	主菜	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	燉洋蔥	番茄炒雞末	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色椒炒肉末	脆筍肉片
	副菜	素炒雙菇	炒地瓜葉	炒小黃瓜絲	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓢瓜	炒大陸妹
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒白乾絲	炒白花菜	炒蚵白	炒冬瓜	炒高麗菜	炒敏豆	炒青花菜	炒莧菜
午餐	主菜	樹子蒸旗魚	紅糟烤雞排	迷迭香烤雞	芝麻燒肉片	清蒸鱸魚	油蔥雞排	蕃茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	宮保魚丁	蔥燒水晶魚
	副菜	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	枸杞木耳豬肉片	青花鮑菇肉片	芹香豆干	芝麻牛蒡肉絲	白花炒魷魚	乾扁四季豆	蘑菇炒敏豆肉片	椰香咖哩
	青菜	炒菠菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒青江菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	海帶苗蛋花湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	味增海帶芽湯	金針木耳湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	清蒸鯛魚片	紅燒牛肉	黑豆燒雞	蔥爆牛肉絲	芝麻醬魚丁	炒黑胡椒雞丁	雙耳牛肉
副菜	魚香茄子	筍乾炒肉	青椒炒牛蒡素絲	敏豆紅蘿蔔肉絲	絲瓜炒蛋	彩椒肉絲	素炒四色	蒲瓜肉片	蘿蔔腐竹	洋蔥炒蛋	
晚餐	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒地瓜葉	炒小白菜	炒青江菜	炒芥藍菜
	湯	大黃瓜湯	金針湯	苦瓜湯	薑絲枸杞冬瓜湯	義式田園湯	榨菜木耳湯	黃豆芽大骨湯	金針菇絲瓜湯	絲瓜湯	番茄蘿蔔湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果

台中榮民總醫院營養室養生飲食

- 日期：2022/12/28-2023/01/26
- 適用對象：產婦調養者
- 蛋白質供應：120g/天
- 醣類供應：290g/天
- 脂肪供應：90g/天
- 熱量供應：2400±100kcal/天
- 若市場供貨有異，菜單變更不另行通知，請見諒。
- 祝您早日康復!



台中榮民總醫院營養室養生飲食

11

日期	2022/12/28	2022/12/29	2022/12/30	2022/12/31	2023/01/01	2023/01/02	2023/01/03	2023/01/04	2023/01/05	2023/01/06	
早餐	粥	鮪魚莧菜粥	蕃茄雞肉粥	香菇瘦肉粥	高麗菜肉末粥	翡翠雞茸粥	高麗菜吻魚粥	菠菜蛋花肉末粥	芹菜瘦肉粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	蕃茄雞末	煎蔥花菜脯蛋	洋蔥雞丁	蔥花豆鼓絞肉	玉米炒肉末	香菇肉末	黑豆雞丁	黑木耳豆包	炸醬肉燥	糖醋雞片
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒豆干	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	木耳炒干絲	青豆炒干丁	蘆筍炒蝦	雙椒雞丁	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒青江菜	炒地瓜葉	炒青花菜	炒敏豆	炒大陸妹
午餐	主菜	松子魚	紅燒牛腱	鮮菇燴魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	茴香鮭魚	香酥雞腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑魚肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	粉蒸鮮菇	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	炒玉米洋芋	蝦皮干丁	醬燒黑豆	雪菜干絲	香蔥粉絲	蒜味海帶根	滷海帶結	魚香茄子	滷花豆	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒甜豆	香炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜	炒豌豆嬰	炒青江白菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蜆湯	山藥茯苓排骨湯	栗子排骨湯	牛蒡小排骨湯	紅棗雙耳雞湯	杜仲黑豆排骨湯	金針排骨湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	午點	桂圓薑汁地瓜湯	桂圓糯米粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	紅豆麥角粥	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
晚餐	主菜	蠔油燒里肌	子薑雞脯	芋頭燒雞	百果悶雞	洋芋燉肉	糖醋里肌	栗子燒雞	清炒鮮魚片	橙汁排骨	香菇燒雞
	副菜	吻魚蒸蛋	雙菇煨豆腐	蘆筍炒肉絲	鮮燴魷魚	玉竹杏鮑菇	堅果蘆筍鮮蝦	珍菇肉絲	番茄海鮮蒸蛋	腰果燴蝦仁	羅漢齋
	小菜	炒海帶絲芹菜	蒜味百果	糖醋海帶苗	鹹酥腰果	滷豆干丁	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江白菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜	炒青江白菜	香炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗糙米雞湯	昆布玉米排骨湯	蓮藕排骨湯	芋頭排骨湯	九尾雞湯	巴西蘑菇雞湯	花生豬腳湯	山藥薏仁排骨湯	芡實燉雞湯	玉竹雞湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
晚點	力增原味	芝麻糊	山藥薏仁	鹹麥片	杏仁茶	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	鹹麥片	杏仁茶	

台中榮民總醫院營養室養生飲食

12

日期	2023/01/07	2023/01/08	2023/01/09	2023/01/10	2023/01/11	2023/01/12	2023/01/13	2023/01/14	2023/01/15	2023/01/16	
早餐	粥	鮪魚莧菜粥	蕃茄雞肉粥	香菇瘦肉粥	高麗菜肉末粥	翡翠雞茸粥	高麗菜吻魚粥	菠菜蛋花肉末粥	芹菜瘦肉粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	蕃茄雞末	煎蔥花菜脯蛋	洋蔥雞丁	蔥花豆鼓絞肉	玉米炒肉末	香菇肉末	黑豆雞丁	黑木耳豆包	炸醬肉燥	糖醋雞片
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒豆干	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	木耳炒干絲	青豆炒干丁	蘆筍炒蝦	雙椒雞丁	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒青江菜	炒地瓜葉	炒青花菜	炒敏豆	炒大陸妹
午餐	主菜	松子魚	紅燒牛腱	鮮菇燴魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	茴香鮭魚	香酥雞腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑魚肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	粉蒸鮮菇	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	炒玉米洋芋	蝦皮干丁	醬燒黑豆	雪菜干絲	香蔥粉絲	蒜味海帶根	滷海帶結	魚香茄子	滷花豆	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒甜豆	香炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜	炒豌豆嬰	炒青江白菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蜆湯	山藥茯苓排湯	栗子排骨湯	牛蒡小排骨湯	紅棗雙耳雞湯	杜仲黑豆排骨湯	金針排骨湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	午點	桂圓薑汁地瓜湯	桂圓糯米粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	紅豆麥角粥	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
晚餐	主菜	蠔油燒里肌	子薑雞脯	芋頭燒雞	百果悶雞	洋芋燉肉	糖醋里肌	栗子燒雞	清炒鮮魚片	橙汁排骨	香菇燒雞
	副菜	吻魚蒸蛋	雙菇煨豆腐	蘆筍炒肉絲	鮮燴魷魚	玉竹杏鮑菇	堅果蘆筍鮮蝦	珍菇肉絲	番茄海鮮蒸蛋	腰果燴蝦仁	羅漢齋
	小菜	炒海帶絲芹菜	蒜味百果	糖醋海帶苗	鹹酥腰果	滷豆干丁	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江白菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜	炒青江白菜	香炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗糙米雞湯	昆布玉米排骨湯	蓮藕排骨湯	芋頭排骨湯	九尾雞湯	巴西蘑菇雞湯	花生豬腳湯	山藥薏仁排骨湯	芡實燉雞湯	玉竹雞湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
晚點	力增原味	芝麻糊	山藥薏仁	鹹麥片	杏仁茶	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	鹹麥片	杏仁茶	

台中榮民總醫院營養室養生飲食

13

日期	2023/01/17	2023/01/18	2023/01/19	2023/01/20	2023/01/21	2023/01/22	2023/01/23	2023/01/24	2023/01/25	2023/01/26	
早餐	粥	鮪魚莧菜粥	蕃茄雞肉粥	香菇瘦肉粥	高麗菜肉末粥	翡翠雞茸粥	青江菜蛋花肉末粥	高麗菜蛋花肉末粥	芹菜瘦肉粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	蕃茄雞末	煎蔥花菜脯蛋	洋蔥雞丁	蔥花豆鼓絞肉	玉米炒肉末	香菇肉末	黑豆雞丁	黑木耳豆包	炸醬肉燥	糖醋雞片
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒豆干	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	木耳炒干絲	青豆炒豆干丁	蘆筍炒蝦	雙椒雞丁	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒青花菜	炒菠菜	炒地瓜葉	炒青花菜	炒敏豆	炒大陸妹
午餐	主菜	松子魚	紅燒牛腱	鮮菇燴魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	茴香鮭魚	香酥雞腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑魚肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	白花炒魷魚	粉蒸鮮菇	草菇燴肉	洋芋沙拉
	小菜	炒玉米洋芋	蝦皮干丁	醬燒黑豆	雪菜干絲	香蔥粉絲	蒜味毛豆	滷海帶結	魚香茄子	滷花豆	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒甜豆	香炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜	炒豌豆嬰	炒青江白菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蜆湯	山藥茯苓排骨湯	栗子排骨湯	牛蒡小排骨湯	紅棗雙耳雞湯	杜仲黑豆排骨湯	金針排骨湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	午點	桂圓薑汁地瓜湯	桂圓糯米粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	紅豆麥角粥	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
	晚餐	主菜	蠔油燒里肌	子薑雞脯	芋頭燒雞	百果悶雞	洋芋燉肉	糖醋里肌	栗子燒雞	清炒鮮魚片	橙汁排骨
副菜	吻魚蒸蛋	雙菇煨豆腐	蘆筍炒肉絲	鮮燴魷魚	玉竹杏鮑菇	堅果蘆筍鮮蝦	珍菇肉絲	番茄海鮮蒸蛋	腰果燴蝦仁	羅漢齋	
小菜	炒海帶絲芹菜	蒜味百果	糖醋海帶苗	鹹酥腰果	薑絲炒木耳	彩椒肉絲	梅汁山藥	花生麵筋	炒洋蔥木耳	牛蒡絲	
青菜	炒青江白菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜	炒青江白菜	香炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒莧菜	蒜味炒甜豆	
湯	紅棗糙米雞湯	昆布玉米排骨湯	蓮藕排骨湯	芋頭排骨湯	九尾雞湯	巴西蘑菇雞湯	花生豬腳湯	山藥薏仁排骨湯	芡實燉雞湯	玉竹雞湯	
水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
晚點	力增原味	芝麻糊	山藥薏仁	鹹麥片	杏仁茶	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	鹹麥片	杏仁茶	

台中榮民總醫院營養室素食飲食

- 日期：2022/12/28-2023/01/26
- 適用對象：宗教禁忌或喜好者
- 蛋白質供應：70g/天
- 醣類供應：235g/天
- 脂肪供應：55g/天
- 熱量供應：1700±100kcal/天
- 若市場供貨有異，菜單變更不另行通知，請見諒。
- 祝您早日康復!



台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

15

日期	2022/12/28	2022/12/29	2022/12/30	2022/12/31	2023/01/01	2023/01/02	2023/01/03	2023/01/04	2023/01/05	2023/01/06	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	鮮菇燒芋頭	香菇燒豆干	糖醋油腐	黃豆花瓜素絞肉	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	雪菜素腿炒蓮子
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒乾豆	炒白干絲	塔香茄子	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	三杯烤麩	自捲紅麴素腸	紅燒油丁	南瓜燒豆腐	茄汁豆包	豆瓣四方油腐	茄汁木耳豆腐	檸檬素鰻	紅燒豆腸	松茸燒豆腐
	副菜	草菇燴雙色花椰	鳳梨炒腐竹	素關東煮	野芹炒藕片	素蝦仁鮮菇玉筍	九層塔炒素腰花	炸天婦羅	毛豆胡瓜雪白菇	鳳梨素蝦球	腰果三丁
	小菜	素高麗菜	敏豆	素空心菜	素油菜	素絲瓜	青江菜	素小白菜	素菠菜	素大白菜	素青江菜
	青菜	炒綠豆芽	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒油菜	炒A菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒A菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	玉米醬混蔬丁湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	芋仔米粉湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	滷香菇油豆腐	蜜黑豆燒素肉塊	酸菜炒素杜	菩薩心腸	炸素肉餅	咖哩百頁	素沙茶豆乾	三杯豆乾	芹炒豆包	塔香豆干
副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	筍片炒素火腿	椰漿咖哩油腐	素螞蟻上樹	素炒四絲	素火腿炒白菜	磨菇燒豆腐	蒟蒻燴蔬菜	
小菜	素油菜	素小白菜	炒青花菜	炒地瓜葉	高麗菜	素油菜	白花菜	素芥藍菜	素油菜	素敏豆	
青菜	炒A菜	炒小白菜	炒青江菜	素敏豆	炒芥藍菜	炒大陸妹	炒A菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒大陸妹	
湯	紫菜湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	洋菇清湯	榨菜木耳湯	白木湯	金針菇絲瓜湯	海帶苗芹菜湯	薑味南瓜湯	

台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

日期	2023/01/07	2023/01/08	2023/01/09	2023/01/10	2023/01/11	2023/01/12	2023/01/13	2023/01/14	2023/01/15	2023/01/16	
早餐	主菜	紅燒毛豆豆腐	鮮菇燒芋頭	香菇燒豆干	糖醋油腐	黃豆花瓜素絞肉	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	雪菜素腿炒蓮子
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒乾豆	炒白干絲	塔香茄子	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒敏豆	炒冬瓜	炒高麗菜	炒青花菜	炒敏豆	炒莧菜
午餐	主菜	三杯烤麩	自捲紅麴素腸	紅燒油丁	南瓜燒豆腐	茄汁豆包	豆瓣四方油腐	茄汁木耳豆腐	檸檬素鰻	紅燒豆腸	松茸燒豆腐
	副菜	草菇燴雙色花椰	鳳梨炒腐竹	素關東煮	野芹炒藕片	素蝦仁鮮菇玉筍	九層塔炒素腰花	炸天婦羅	毛豆胡瓜雪白菇	鳳梨素蝦球	腰果三丁
	小菜	素高麗菜	敏豆	素空心菜	素油菜	素絲瓜	青江菜	素小白菜	素菠菜	素大白菜	素青江菜
	青菜	炒綠豆芽	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒油菜	炒A菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒A菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	玉米醬混蔬丁湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	芋仔米粉湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	滷香菇油豆腐	蜜黑豆燒素肉塊	酸菜炒素杜	菩薩心腸	炸素肉餅	咖哩百頁	素沙茶豆乾	三杯豆乾	芹炒豆包	塔香豆干
副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	筍片炒素火腿	椰漿咖哩油腐	素螞蟻上樹	素炒四絲	素火腿炒白菜	磨菇燒豆腐	蒟蒻燴蔬菜	
小菜	素油菜	素小白菜	炒青花菜	炒地瓜葉	高麗菜	素油菜	白花菜	素芥藍菜	素油菜	素敏豆	
青菜	炒A菜	炒小白菜	炒青江菜	素敏豆	炒芥藍菜	炒大陸妹	炒A菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒大陸妹	
湯	紫菜湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	洋菇清湯	榨菜木耳湯	白木湯	金針菇絲瓜湯	海帶苗芹菜湯	薑味南瓜湯	

台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

日期	2023/01/17	2023/01/18	2023/01/19	2023/01/20	2023/01/21	2023/01/22	2023/01/23	2023/01/24	2023/01/25	2023/01/26	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	鮮菇燒芋頭	香菇燒豆干	糖醋油腐	黃豆花瓜素絞肉	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	雪菜素腿炒蓮子
	副菜	素炒雙菇	黃豆燒乾豆	炒白干絲	塔香茄子	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒豆包	香菇燒麵輪	豉汁素雞片
	青菜	炒青花菜	炒芥藍菜	炒菠菜	炒白花菜	炒蚵白	炒冬瓜	炒高麗菜	炒敏豆	炒青花菜	炒菠菜
午餐	主菜	三杯烤麩	自捲紅麩素腸	紅燒油丁	南瓜燒豆腐	茄汁豆包	素客家小炒	芙蓉豆腐丁	素沙茶豆干	炒三絲	塔香豆腸
	副菜	草菇燴雙色花椰	鳳梨炒腐竹	素關東煮	野芹炒藕片	素蝦仁鮮菇玉筍	滷海帶根	炸雙根	毛豆胡瓜雪白菇	腰果三丁	素白菜滷
	小菜	素高麗菜	敏豆	素空心菜	素油菜	炒青江菜	炒小白菜	素炒芥藍	素菠菜	素大白菜	素青江菜
	青菜	炒綠豆芽	炒地瓜葉	炒大陸妹	炒油菜	炒油菜	炒A菜	炒青江菜	炒大陸菜	炒油菜	炒A菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	玉米醬混蔬丁湯	素羅宋湯	素瓢瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	芋仔米粉湯	素大黃瓜湯
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果
	主菜	滷香菇油豆腐	蜜黑豆燒素肉塊	酸菜炒素杜	菩薩心腸	炸素肉餅	咖哩百頁	紅燒油丁	三杯豆乾	芹炒豆包	塔香豆干
副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	筍片炒素火腿	芹香金菇	素螞蟻上樹	素炒四色	素火腿炒白菜	磨菇燒豆腐	蒟蒻燴蔬菜	
晚餐	小菜	素油菜	素小白菜	炒青花菜	炒地瓜葉	炒高麗菜	素油菜	素炒地瓜葉	炒小白菜	素油菜	素敏豆
	青菜	炒A菜	炒小白菜	炒青江菜	素敏豆	炒芥藍菜	炒大陸妹	炒A菜	素芥藍菜	炒地瓜葉	炒大陸妹
	湯	紫菜湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	洋菇清湯	榨菜木耳湯	白木湯	金針菇絲瓜湯	海帶苗芹菜湯	薑味南瓜湯