

台中榮民總醫院營養室菜單公佈

一、普通飲食菜單.....第 2 頁~第 5 頁

二、糖尿病飲食菜單.....第 6 頁~第 9 頁

三、產婦飲食菜單.....第 10 頁~第 13 頁

四、素食菜單.....第 14 頁~第 17 頁

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單



日期：108 年 12 月 24 日~109 年 1 月 12 日

適用對象：一般無飲食限制者

蛋白質供應：80 克/天

醣類供應：240 克/天

脂肪供應：70 克/天

熱量供應：1900±100 大卡/天

◎若市場供貨情況有異，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	108.12.24	108.12.25	108.12.26	108.12.27	108.12.28	108.12.29	108.12.30	108.12.31	109.01.01	109.01.02
早餐	玉米咖哩肉燥 紅燒毛豆豆腐	蔥花菜脯蛋 黃豆燒豆干	洋蔥雞肉 炒白干絲	蔥花豆豉絞肉 滷油豆腐丁	番茄炒蛋 木耳炒干絲	小魚鬆 青豆仁炒豆干丁	桶筍肉絲 腐皮青江菜	胡蘿蔔炒蛋 黑木耳豆包	三色椒炒雞肉末 黃豆燒麵輪	玉米炒鮪魚 豉汁素雞片
午餐	香菇雞 腐皮敏豆 炒菠菜	新疆里肌排 金菇肉絲 炒高麗菜	五味蒜泥白肉 豆皮高麗 炒芥藍菜	蔥燒肉魚 青花炒鮑菇 炒菠菜	橙汁豬排 白菜滷 炒青江菜	黃豆豬腳 椰香咖哩洋芋 炒小白菜	蕃茄燉肉 白花炒魷魚 炒芥藍菜	清蒸鱸魚 魚香豆腐 炒小白菜	豆瓣雞丁 全家福 炒青江菜	蒜香炸豬排 芹香豆乾 炒小白菜
小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒鳳梨筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味海帶根	滷花豆	炒酸菜花生	滷海帶結	榨菜毛豆
湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	苦瓜湯	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
晚餐	洋芋燒肉 魚香茄子 炒青江菜	芝麻魚丁 回鍋肉片 炒油菜	滷雞腿 咖哩冬粉 炒油菜	青椒牛肉 芋頭香丁 炒小白菜	醬燒雞丁 乾扁四季豆 炒高麗菜	油腐鑲肉 彩椒肉絲 炒油菜	腐乳燒雞 草菇扒豆腐 炒菠菜	照燒腿排 蒲瓜肉片 炒豆芽菜	筍干燒肉 焗玉米洋芋 炒地瓜葉	雙耳牛肉 粉蒸香菇 炒芥藍菜
小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	糖醋海帶苗	炒酸豇豆	滷豆干丁	炒廣仔筍	炒冬粉	榨菜炒豆干條	炒洋蔥木耳	芹香涼薯絲
湯	大黃瓜湯	紫菜湯	味噌柴魚湯	南瓜湯	黃豆芽番茄湯	山藥薏仁湯	義式田園湯	冬菜粉絲湯	絲瓜湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，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	109.01.03	109.01.04	109.01.05	109.01.06	109.01.07	109.01.08	109.01.09	109.01.10	109.01.11	109.01.12
早餐	玉米咖哩肉燥 紅燒毛豆豆腐	蔥花菜脯蛋 黃豆燒豆干	洋蔥雞肉 炒白干絲	蔥花豆豉絞肉 滷油豆腐丁	番茄炒蛋 木耳炒干絲	小魚鬆 青豆仁炒豆干丁	桶筍肉絲 腐皮青江菜	胡蘿蔔炒蛋 黑木耳豆包	三色椒炒雞肉末 黃豆燒麵輪	玉米炒鮪魚 豉汁素雞片
午餐	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	炒菠菜
晚餐	香菇雞	新疆里肌排	五味蒜泥白肉	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
小菜	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
湯	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
小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒鳳梨筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味海帶根	滷花豆	炒酸菜花生	滷海帶結	榨菜毛豆
湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	苦瓜湯	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
晚餐	洋芋燒肉	芝麻魚丁	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
小菜	魚香茄子	回鍋肉片	咖哩冬粉	芋頭香丁	乾扁四季豆	彩椒肉絲	草菇扒豆腐	蒲瓜肉片	焗玉米洋芋	粉蒸香菇
湯	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
小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	糖醋海帶苗	炒酸豇豆	滷豆干丁	炒廣仔筍	炒冬粉	榨菜炒豆干條	炒洋蔥木耳	芹香涼薯絲
湯	大黃瓜湯	紫菜湯	味噌柴魚湯	南瓜湯	黃豆芽番茄湯	山藥薏仁湯	義式田園湯	冬菜粉絲湯	絲瓜湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，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	109.01.13	109.01.14	109.01.15	109.01.16	109.01.17	109.01.18	109.01.19	109.01.20	109.01.21	109.01.22
早餐	玉米咖哩肉燥	蔥花菜脯蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	番茄炒蛋	小魚鬆	桶筍肉絲	胡蘿蔔炒蛋	三色椒炒雞肉末	玉米炒鮪魚
	紅燒毛豆腐	黃豆燒豆干	炒白干絲	滷油豆腐丁	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳豆包	黃豆燒麵輪	豉汁素雞片
	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	炒菠菜
午餐	香菇雞	新疆里肌排	五味蒜泥白肉	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
	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
	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
小菜	炒玉米粒	炒豆干丁	炒鳳梨筍絲	雪菜干絲	小黃瓜粉條	蒜味海帶根	滷花豆	炒酸菜花生	滷海帶結	榨菜毛豆
湯	酸菜粉絲湯	酸菜豬血湯	苦瓜湯	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
晚餐	洋芋燒肉	芝麻魚丁	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
	魚香茄子	回鍋肉片	咖哩冬粉	芋頭香丁	乾扁四季豆	彩椒肉絲	草菇扒豆腐	蒲瓜肉片	焗玉米洋芋	粉蒸香菇
	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
小菜	炒海帶絲芹菜	炒花生	糖醋海帶苗	炒酸豇豆	滷豆干丁	炒廣仔筍	炒冬粉	榨菜炒豆干條	炒洋蔥木耳	芹香涼薯絲
湯	大黃瓜湯	紫菜湯	味噌柴魚湯	南瓜湯	黃豆芽番茄湯	山藥薏仁湯	義式田園湯	冬菜粉絲湯	絲瓜湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，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糖尿病飲食菜單



日期：108 年 12 月 24日～109 年 01 月12日

適用對象：糖尿病者

蛋白質供應：40-100 克/天

醣類供應：138-344 克/天

脂肪供應：30-83 克/天

熱量供應：1000-2500 大卡/天

◎若市場供貨情況有異，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	108.12.24	108.12.25	108.12.26	108.12.27	108.12.28	108.12.29	108.12.30	108.12.31	109.01.01	109.01.02
早餐	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	洋蔥燉雞丁	蕃茄炒蛋	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色炒雞肉末	桶筍炒肉片
	素炒雙菇	炒地瓜葉	小黃瓜炒綠豆芽	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓠瓜	炒大陸菜
	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	樹子蒸旗魚	孜然里肌排	迷迭香烤雞	蔥燒肉魚	洋蔥片炒牛肉片	油蔥雞排	蕃茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	炒彩椒魚片	蔥燒水晶魚
	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	烤蛋	甜豆鮑菇肉片	小黃瓜炒肉片	芝麻牛蒡肉絲	甜豆洋菇雞片	炒三色肉片	蘑菇炒甜豆	芹菜豆干
	炒菠菜/莧菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒芥蘭菜	炒青江菜	炒小白菜
湯	白蘿蔔絲湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	黃豆芽蕃茄湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	金針大骨湯	金針菇 木耳湯	素大黃瓜湯
晚餐	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	青椒牛肉	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
	魚香豆腐	筍片醬豆乾肉片	大黃瓜魚丸	敏豆紅蘿蔔肉絲	干扁四季豆	沙茶炒鮑菇	炒番茄雞丁	貴妃炒蛋	豬拱白菜	小黃瓜炒肉片
	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜/莧菜	炒豆芽菜	炒空心菜	炒芥藍菜
湯	冬瓜湯	金針湯	白蘿蔔湯	薑絲枸杞冬瓜湯	海帶苗蛋花湯	榨菜木耳湯	白蘿蔔油丁湯	金針菇絲瓜湯	味噌豆腐湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐及晚餐供應水果；若市場供貨情況有異，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	109.01.03	109.01.04	109.01.05	109.01.06	109.01.07	109.01.08	109.01.09	109.01.10	109.01.11	109.01.12
早餐	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	洋蔥燉雞丁	蕃茄炒蛋	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色炒雞肉末	桶筍炒肉片
	素炒雙菇	炒地瓜葉	小黃瓜炒綠豆芽	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓠瓜	炒大陸菜
	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	樹子蒸旗魚	孜然里肌排	迷迭香烤雞	蔥燒肉魚	洋蔥片炒牛肉片	油蔥雞排	蕃茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	炒彩椒魚片	蔥燒水晶魚
	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	烤蛋	甜豆鮑菇肉片	小黃瓜炒肉片	芝麻牛蒡肉絲	甜豆洋菇雞片	炒三色肉片	蘑菇炒甜豆	芹菜豆干
	炒菠菜/莧菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒芥蘭菜	炒青江菜	炒小白菜
湯	白蘿蔔絲湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	黃豆芽蕃茄湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	金針大骨湯	金針菇 木耳湯	素大黃瓜湯
晚餐	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	青椒牛肉	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
	魚香豆腐	筍片醬豆乾肉片	大黃瓜魚丸	敏豆紅蘿蔔肉絲	干扁四季豆	沙茶炒鮑菇	炒番茄雞丁	貴妃炒蛋	豬拱白菜	小黃瓜炒肉片
	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜/莧菜	炒豆芽菜	炒空心菜	炒芥藍菜
湯	冬瓜湯	金針湯	白蘿蔔湯	薑絲枸杞冬瓜湯	海帶苗蛋花湯	榨菜木耳湯	白蘿蔔油丁湯	金針菇絲瓜湯	味噌豆腐湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐及晚餐均供應水果；若市場供貨情況有異，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	109.01.13	109.01.14	109.01.15	109.01.16	109.01.17	109.01.18	109.01.19	109.01.20	109.01.21	109.01.22
早餐	蕃茄雞末	小黃瓜炒清肉丁	洋蔥雞肉	洋蔥燉雞丁	蕃茄炒蛋	香菇炒肉末	桶筍肉絲	雙椒雞丁	三色炒雞肉末	桶筍炒肉片
	素炒雙菇	炒地瓜葉	小黃瓜炒綠豆芽	塔香茄子	炒胡瓜	炒青江菜	燙茄子	炒大白菜	炒瓠瓜	炒大陸菜
	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	樹子蒸旗魚	孜然里肌排	迷迭香烤雞	蔥燒肉魚	洋蔥片炒牛肉片	油蔥雞排	蕃茄燉肉	蘿蔔燉豚肉	炒彩椒魚片	蔥燒水晶魚
	綠豆芽炒肉絲	金菇肉絲	烤蛋	甜豆鮑菇肉片	小黃瓜炒肉片	芝麻牛蒡肉絲	甜豆洋菇雞片	炒三色肉片	蘑菇炒甜豆	芹菜豆干
	炒菠菜/莧菜	炒高麗菜	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒小白菜	炒芥藍菜	炒芥蘭菜	炒青江菜	炒小白菜
湯	白蘿蔔絲湯	大黃瓜片湯	枸杞白木耳湯	素蕃茄高麗菜湯	黃豆芽蕃茄湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	金針大骨湯	金針菇 木耳湯	素大黃瓜湯
晚餐	蒸牛肉丸子	紅燒排骨	香菇燉排骨	青椒牛肉	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
	魚香豆腐	筍片醬豆乾肉片	大黃瓜魚丸	敏豆紅蘿蔔肉絲	干扁四季豆	沙茶炒鮑菇	炒番茄雞丁	貴妃炒蛋	豬拱白菜	小黃瓜炒肉片
	炒青江菜	炒油菜	炒油菜	炒小白菜	炒高麗菜	炒油菜	炒菠菜/莧菜	炒豆芽菜	炒空心菜	炒芥藍菜
湯	冬瓜湯	金針湯	白蘿蔔湯	薑絲枸杞冬瓜湯	海帶苗蛋花湯	榨菜木耳湯	白蘿蔔油丁湯	金針菇絲瓜湯	味噌豆腐湯	高麗菜蛋花湯

◎每日午餐及晚餐均供應水果；若市場供貨情況有異，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產婦飲食菜單



日期：108 年 12 月 24 日～109 年 01 月22日

適用對象：產婦調養者

蛋白質供應：120 克/天

醣類供應：290 克/天

脂肪供應：90 克/天

熱量供應：2400±100 大卡/天

◎若市場供貨情況有異，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產婦飲食菜單

日期	108.12.24	108.12.25	108.12.26	108.12.27	108.12.28	108.12.29	108.12.30	108.12.31	109.01.01	109.01.02
早	玉米咖哩絞肉	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	蔥花吻仔魚蒸蛋	香炒金菇肉絲	豆豉黑豆雞丁	炒蛋	三色繪雞絞肉	糖醋雞丁
餐	雙菇雞片	炒番茄洋蔥肉片	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	玉米炒肉末	香菇炒肉末	番茄鮪魚	黑木耳燒腐竹	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
餐	炒青江菜	炒空心菜	炒青江菜	炒白花菜	炒青花菜	炒菠/莧菜	炒地瓜葉	炒敏豆	炒高麗菜	炒白花菜
	蔬菜雞湯麵	紅棗肉片麵線	榨菜肉絲麵	海鮮烏龍麵	油蔥肉絲粿仔條	肉燥湯麵	蛋花湯餃	香菇雞麵線	番茄雞麵	味噌烏龍麵
午	糖醋排骨	紅燒牛肉	迷迭香烤雞	咖哩燒牛肉	泰式巴沙魚	照燒里肌排	雙蔥爆牛肉	義式烤雞腿	照燒牛肉丸子	芝麻烤雞腿排
餐	洋蔥牛肉絲	豆豉絞肉	田園蝦仁	百果鮮菇蝦仁	雙菇雞柳	蘑菇燒雞丁	蓮藕鑲肉	絕色雙椒	甜豆炒蝦仁	芹菜炒魷片
餐	炒高麗菜	炒敏豆	炒空心菜	炒油菜	炒胡瓜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒莧/菠菜	炒青江菜	炒青江菜
燉品	紅棗雞湯	甘草蓮子湯	蓮藕燉排骨湯	杜仲排骨湯	青木瓜排骨湯	紫山藥排骨湯	黑豆排骨湯	百合排骨湯	香茅木瓜雞湯	紫蘇梅雞湯
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
午點	枸杞蛋湯	桂圓糯米粥	紅棗桂圓湯	福圓湯	紅棗銀耳湯	枸杞紅棗湯	福圓湯	龍眼紅棗湯	福圓湯	紅棗銀耳湯
晚	鹽烤鯖魚	芷薑雞	京醬排骨	烤紅糟豬排	滷豬腱	烤鮭魚	香菇燉排骨	炒咕咾肉	栗子燒豚肉	照燒里肌排
餐	蠔油小瓜雞片	青椒鮑菇肉片	甜豆紅椒雞片	蘆筍炒肉絲	蘆筍炒蝦	宮保不辣雞	醋溜魷魚	炸魚漿捲	豆豉洋蔥炒雞丁	香菇燉雞
餐	炒油菜	炒油菜	炒青花菜	炒敏豆	炒高麗菜	炒油菜	炒白花菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒敏豆
燉品	杞淮肉片湯	藥膳珍菇湯	紅棗木須肉片湯	紅棗淮山雞湯	當歸鱸魚湯	竹筴雞湯	何首烏雞湯	紅豆栗子雞湯	當歸燉豬腱湯	桂圓花生豬腳湯
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	安素粉	香草安素	山藥薏仁	安素粉	山藥薏仁	香草安素	山藥薏仁	安素粉	香草安素	山藥薏仁

◎牛肉產地：紐西蘭或澳洲

◎若市場供貨情況有異，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產婦飲食菜單

日期	109.01.03	109.01.04	109.01.05	109.01.06	109.01.07	109.01.08	109.01.09	109.01.10	109.01.11	109.01.12
早	玉米咖哩絞肉	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	蔥花吻仔魚蒸蛋	香炒金菇肉絲	豆豉黑豆雞丁	炒蛋	三色繪雞絞肉	糖醋雞丁
餐	雙菇雞片	炒番茄洋蔥肉片	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	玉米炒肉末	香菇炒肉末	番茄鮪魚	黑木耳燒腐竹	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
	炒青江菜	炒空心菜	炒青江菜	炒白花菜	炒青花菜	炒菠/莧菜	炒地瓜葉	炒敏豆	炒高麗菜	炒白花菜
	蔬菜雞湯麵	紅棗肉片麵線	榨菜肉絲麵	海鮮烏龍麵	油蔥肉絲粿仔條	肉燥湯麵	蛋花湯餃	香菇雞麵線	番茄雞麵	味噌烏龍麵
午	糖醋排骨	紅燒牛肉	迷迭香烤雞	咖哩燒牛肉	泰式巴沙魚	照燒里肌排	雙蔥爆牛肉	義式烤雞腿	照燒牛肉丸子	芝麻烤雞腿排
餐	洋蔥牛肉絲	豆豉絞肉	田園蝦仁	百果鮮菇蝦仁	雙菇雞柳	蘑菇燒雞丁	蓮藕鑲肉	絕色雙椒	甜豆炒蝦仁	芹菜炒魷片
	炒高麗菜	炒敏豆	炒空心菜	炒油菜	炒胡瓜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒莧/菠菜	炒青江菜	炒青江菜
燉品	紅棗雞湯	甘草蓮子湯	蓮藕燉排骨湯	杜仲排骨湯	青木瓜排骨湯	紫山藥排骨湯	黑豆排骨湯	百合排骨湯	香茅木瓜雞湯	紫蘇梅雞湯
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
午點	枸杞蛋湯	桂圓糯米粥	紅棗桂圓湯	福圓湯	紅棗銀耳湯	枸杞紅棗湯	福圓湯	龍眼紅棗湯	福圓湯	紅棗銀耳湯
晚	鹽烤鯖魚	芷薑雞	京醬排骨	烤紅糟豬排	滷豬腱	烤鮭魚	香菇燉排骨	炒咕咾肉	栗子燒豚肉	照燒里肌排
餐	蠔油小瓜雞片	青椒鮑菇肉片	甜豆紅椒雞片	蘆筍炒肉絲	蘆筍炒蝦	宮保不辣雞	醋溜魷魚	炸魚漿捲	豆豉洋蔥炒雞丁	香菇燉雞
	炒油菜	炒油菜	炒青花菜	炒敏豆	炒高麗菜	炒油菜	炒白花菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒敏豆
燉品	杞淮肉片湯	藥膳珍菇湯	紅棗木須肉片湯	紅棗淮山雞湯	當歸鱸魚湯	竹筴雞湯	何首烏雞湯	紅豆栗子雞湯	當歸燉豬腱湯	桂圓花生豬腳湯
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	安素粉	香草安素	山藥薏仁	安素粉	山藥薏仁	香草安素	山藥薏仁	安素粉	香草安素	山藥薏仁

◎牛肉產地：紐西蘭或澳洲

◎若市場供貨情況有異，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產婦飲食菜單

日期	109.01.13	109.01.14	109.01.15	109.01.16	109.01.17	109.01.18	109.01.19	109.01.20	109.01.21	109.01.22
早餐	玉米咖哩絞肉	蔥花菜卜蛋	洋蔥雞肉	蔥花豆豉絞肉	蔥花吻仔魚蒸蛋	香炒金菇肉絲	豆豉黑豆雞丁	炒蛋	三色繪雞絞肉	糖醋雞丁
餐	雙菇雞片	炒番茄洋蔥肉片	雪菜毛豆絞肉	丁香花生	玉米炒肉末	香菇炒肉末	番茄鮪魚	黑木耳燒腐竹	豆干炒花生	洋蔥炒蛋
餐	炒青江菜	炒空心菜	炒青江菜	炒白花菜	炒青花菜	炒菠/莧菜	炒地瓜葉	炒敏豆	炒高麗菜	炒白花菜
餐	蔬菜雞湯麵	紅棗肉片麵線	榨菜肉絲麵	海鮮烏龍麵	油蔥肉絲粿仔條	肉燥湯麵	蛋花湯餃	香菇雞麵線	番茄雞麵	味噌烏龍麵
午餐	糖醋排骨	紅燒牛肉	迷迭香烤雞	咖哩燒牛肉	泰式巴沙魚	照燒里肌排	雙蔥爆牛肉	義式烤雞腿	照燒牛肉丸子	芝麻烤雞腿排
餐	洋蔥牛肉絲	豆豉絞肉	田園蝦仁	百果鮮菇蝦仁	雙菇雞柳	蘑菇燒雞丁	蓮藕鑲肉	絕色雙椒	甜豆炒蝦仁	芹菜炒魷片
餐	炒高麗菜	炒敏豆	炒空心菜	炒油菜	炒胡瓜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒莧/菠菜	炒青江菜	炒青江菜
飲品	紅棗雞湯	甘草蓮子湯	蓮藕燉排骨湯	杜仲排骨湯	青木瓜排骨湯	紫山藥排骨湯	黑豆排骨湯	百合排骨湯	香茅木瓜雞湯	紫蘇梅雞湯
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
午點	枸杞蛋湯	桂圓糯米粥	紅棗桂圓湯	福圓湯	紅棗銀耳湯	枸杞紅棗湯	福圓湯	龍眼紅棗湯	福圓湯	紅棗銀耳湯
晚餐	鹽烤鯖魚	芷薑雞	京醬排骨	烤紅糟豬排	滷豬腱	烤鮭魚	香菇燉排骨	炒咕咾肉	栗子燒豚肉	照燒里肌排
餐	蠔油小瓜雞片	青椒鮑菇肉片	甜豆紅椒雞片	蘆筍炒肉絲	蘆筍炒蝦	宮保不辣雞	醋溜魷魚	炸魚漿捲	豆豉洋蔥炒雞丁	香菇燉雞
餐	炒油菜	炒油菜	炒青花菜	炒敏豆	炒高麗菜	炒油菜	炒白花菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒敏豆
飲品	杞淮肉片湯	藥膳珍菇湯	紅棗木須肉片湯	紅棗淮山雞湯	當歸鱸魚湯	竹筴雞湯	何首烏雞湯	紅豆栗子雞湯	當歸燉豬腱湯	桂圓花生豬腳湯
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	安素粉	香草安素	山藥薏仁	安素粉	山藥薏仁	香草安素	山藥薏仁	安素粉	香草安素	山藥薏仁

◎牛肉產地：紐西蘭或澳洲

◎若市場供貨情況有異，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

日期：108 年 12 月 24 日～109 年 01 月22日

適用對象：宗教禁忌或喜好者

蛋白質供應：70 克/天

醣類供應：235 克/天

脂肪供應：55 克/天

熱量供應：1700±100 大卡/天

◎若市場供貨情況有異，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

日期	108.12.24	108.12.25	108.12.26	108.12.27	108.12.28	108.12.29	108.12.30	108.12.31	109.01.01	109.01.02
早	素炒雙菇 紅燒青豆腐	素燒芋莖 黃豆燒豆干	香菇燒豆干 芹菜豆芽干絲	糖醋油腐 塔香茄子	黃豆花瓜素絞肉 木耳炒干絲	金菇腐皮 青豆仁炒豆干丁	豆豉豆干片 腐皮青江菜	皇帝豆燒豆腐 黑木耳燒腐竹	四季黑豆 黃豆燒麵輪	雪菜素腿炒蓮子 滷黑豆豆干丁
餐	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	三杯烤麩 草菇燴雙色花椰 炒綠豆芽	自捲紅麩素腸 鳳梨炒腐竹 炒青江菜	酥炸豆腐 素關東煮 炒大陸妹	南瓜燒豆腐 野芹炒藕片 炒小白菜	茄汁豆包 素蝦仁鮮菇玉筍 炒莧菜	豆瓣四方油腐 水晶蔬食捲 炒A菜	茄汁木耳豆腐 炸天婦羅 炒青江菜	檸檬素鰻 毛豆胡瓜雪白菇 炒芥藍菜	紅燒豆腸 鳳梨素蝦球 炒油菜	松茸燒豆腐 腰果三丁 炒青花菜
湯	白蘿蔔絲湯	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	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	芋仔米粉湯	素大黃瓜湯
晚	滷香菇油豆腐 燴西芹素魷	蜜黑豆素燒肉塊 沙茶木耳	酸菜炒素肚 彩椒炒牛蒡 素絲	菩薩心腸 筍片炒素火腿	炸素肉餅 椰漿素咖哩油腐	咖哩百頁 素螞蟻上樹	素沙茶豆干 素炒四色	三杯豆干 素火腿炒白菜	芹炒豆包 蘑菇燒豆腐	塔香豆干 蒟蒻燴蔬菜
餐	炒A菜	炒綠花椰菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒空心菜	炒大陸妹	炒A菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒空心菜
湯	紫菜湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	薑絲紫菜湯	榨菜木耳湯	白木湯	金針菇絲瓜湯	海帶湯	薑味南瓜湯

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，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

日期	109.01.03	109.01.04	109.01.05	109.01.06	109.01.07	109.01.08	109.01.09	109.01.10	109.01.11	109.01.12
早餐	素炒雙菇 紅燒青豆豆腐	素燒芋莖 黃豆燒豆干	香菇燒豆干 芹菜豆芽干絲	糖醋油腐 塔香茄子	黃豆花瓜素絞肉 木耳炒干絲	金菇腐皮 青豆仁炒豆干丁	豆豉豆干片 腐皮青江菜	皇帝豆燒豆腐 黑木耳燒腐竹	四季黑豆 黃豆燒麵輪	雪菜素腿炒蓮子 滷黑豆豆干丁
午餐	三杯烤麩 草菇燴雙色花椰	自捲紅麩素腸 鳳梨炒腐竹	酥炸豆腐 素關東煮	南瓜燒豆腐 野芹炒藕片	茄汁豆包 素蝦仁鮮菇玉筍	豆瓣四方油腐 水晶蔬食捲	茄汁木耳豆腐 炸天婦羅	檸檬素鰻 毛豆胡瓜雪白菇	紅燒豆腸 鳳梨素蝦球	松茸燒豆腐 腰果三丁
晚餐	炒綠豆芽 炒A菜	炒青江菜 炒綠花椰菜	炒大陸妹 炒青江菜	炒小白菜 炒芥藍菜	炒莧菜 炒空心菜	炒A菜 炒大陸妹	炒青江菜 炒A菜	炒芥藍菜 炒大陸妹	炒油菜 炒青江菜	炒青花菜 炒空心菜
湯	白蘿蔔絲湯 紫菜湯	大黃瓜片湯 金針湯	枸杞白木耳湯 青菜豆腐湯	素蕃茄高麗菜湯 薑絲枸杞冬瓜湯	玉米醬混蔬丁湯 薑絲紫菜湯	素羅宋湯 榨菜木耳湯	素瓠瓜湯 白木湯	素白蘿蔔竹筍湯 金針菇絲瓜湯	芋仔米粉湯 海帶湯	素大黃瓜湯 薑味南瓜湯
晚餐	滷香菇油豆腐 燴西芹素魷	蜜黑豆素燒肉塊 沙茶木耳	酸菜炒素肚 彩椒炒牛蒡素絲	菩薩心腸 筍片炒素火腿	炸素肉餅 椰漿素咖哩油腐	咖哩百頁 素螞蟻上樹	素沙茶豆干 素炒四色	三杯豆干 素火腿炒白菜	芹炒豆包 蘑菇燒豆腐	塔香豆干 蒟蒻燴蔬菜

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，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

日期	109.01.13	109.01.14	109.01.15	109.01.16	109.01.17	109.01.18	109.01.19	109.01.20	109.01.21	109.01.22
早餐	素炒雙菇	素燒芋莖	香菇燒豆干	糖醋油腐	黃豆花瓜素絞肉	金菇腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	雪菜素腿炒蓮子
	紅燒青豆豆腐	黃豆燒豆干	芹菜豆芽干絲	塔香茄子	木耳炒干絲	青豆仁炒豆干丁	腐皮青江菜	黑木耳燒腐竹	黃豆燒麵輪	滷黑豆豆干丁
	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	三杯烤麩	自捲紅麩素腸	酥炸豆腐	南瓜燒豆腐	茄汁豆包	豆瓣四方油腐丁	茄汁木耳豆腐	檸檬素鰻	紅燒豆腸	松茸燒豆腐
	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	水晶蔬食捲	炸天婦羅	毛豆胡瓜雪白菇	鳳梨素蝦球	腰果三丁
	炒綠豆芽	炒青江菜	炒大陸妹	炒小白菜	炒莧菜	炒A菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒油菜	炒青花菜
湯	白蘿蔔絲湯	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	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	芋仔米粉湯	素大黃瓜湯
晚餐	滷香菇油豆腐	蜜黑豆素燒肉塊	酸菜炒素肚	菩薩心腸	炸素肉餅	咖哩百頁	素沙茶豆干	三杯豆干	芹炒豆包	塔香豆干
	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡素絲	筍片炒素火腿	椰漿素咖哩油腐	素螞蟻上樹	素炒四色	素火腿炒白菜	蘑菇燒豆腐	蒟蒻燴蔬菜
	炒A菜	炒綠花椰菜	炒青江菜	炒芥藍菜	炒空心菜	炒大陸妹	炒A菜	炒大陸妹	炒青江菜	炒空心菜
湯	紫菜湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	薑絲紫菜湯	榨菜木耳湯	白木湯	金針菇絲瓜湯	海帶湯	薑味南瓜湯

◎每日午餐供應水果；若市場供貨情況有異，菜單變更不另行通知，請見諒。

祝您早日康復！