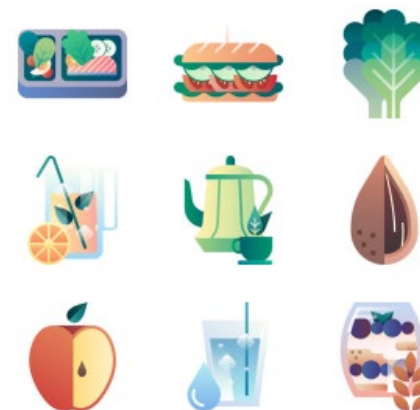


台中榮民總醫院營養室菜單公布

- 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

- 日期：2025/02/25-2025/04/05
- 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

3

日期		2025/02/25	2025/02/26	2025/02/27	2025/02/28	2025/03/01	2025/03/02	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	小魚鬆	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	茄汁洋菇雞丁	蒜蓉炸魚	洋芋燒肉	高麗菜炒麻油雞丁	蔥爆豬肉片	炸雞腿排	五味蒜泥白肉	宮保不辣雞	蒜香炸里肌排	咖哩魚塊
	副菜	冬瓜肉片	蠔油香茄	豆皮高麗	洋蔥炒蛋	金針菇豆腐	芹香豆干	玉米炒蛋	蒲瓜肉片	胡蘿蔔炒蛋	彩椒肉絲
	小菜	炒海帶芽	炒脆筍絲	醋香木耳絲	蒸南瓜	炒酸菜花生	炒冬粉	滷海帶結	炒豆豉豆乾丁	炒苦瓜	沙茶寬粉
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素瓠瓜湯	味噌海帶苗湯	蘿蔔湯	味噌柴魚湯	海帶苗蛋花湯	紫菜湯	絲瓜湯	酸菜粉絲湯	冬菜脆筍湯	金針菇湯
	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	筍乾燒肉	蔥油雞丁	紅燒肉魚	鐵路里肌排	糖醋魚丁	京醬肉絲	三杯雞	炸裹粉魚排	香菇雞	青椒豬肉片
	副菜	木耳炒乾絲	青花炒鮑菇	蒲瓜三色	塔香豆干	脆筍炒肉絲	三杯油豆腐丁	沙茶黑豆干	草菇燒豆腐	腐皮敏豆	白花炒魷魚
	小菜	清炒黃豆芽	蒜香雪菜	黃豆燒肉末	炒蘿蔔乾	滷海帶根	薑絲炒酸菜	榨菜毛豆仁	炒芹菜海帶絲	滷蘿蔔	炸地瓜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	湯	大黃瓜湯	南瓜湯	冬瓜湯	冬菜粉絲湯	黃豆芽湯	薏仁湯	味噌柴魚豆腐湯	義式田園湯	大黃瓜柴魚湯	芹菜豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

4

日期		2025/03/07	2025/03/08	2025/03/09	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14	2025/03/15	2025/03/16
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	小魚鬆	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	茄汁洋菇雞丁	蒜蓉炸魚	洋芋燒肉	高麗菜炒麻油雞丁	蔥爆豬肉片	炸雞腿排	五味蒜泥白肉	宮保不辣雞	蒜香炸里肌排	咖哩魚塊
	副菜	冬瓜肉片	蠔油香茄	豆皮高麗	洋蔥炒蛋	金針菇豆腐	芹香豆干	玉米炒蛋	蒲瓜肉片	胡蘿蔔炒蛋	彩椒肉絲
	小菜	炒海帶芽	炒脆筍絲	醋香木耳絲	蒸南瓜	炒酸菜花生	炒冬粉	滷海帶結	炒豆豉豆乾丁	炒苦瓜	沙茶寬粉
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素瓠瓜湯	味噌海帶苗湯	蘿蔔湯	味噌柴魚湯	海帶苗蛋花湯	紫菜湯	絲瓜湯	酸菜粉絲湯	冬菜脆筍湯	金針菇湯
	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	筍乾燒肉	蔥油雞丁	紅燒肉魚	鐵路里肌排	糖醋魚丁	京醬肉絲	三杯雞	炸裹粉魚排	香菇雞	青椒豬肉片
晚餐	副菜	木耳炒乾絲	青花炒鮑菇	蒲瓜三色	塔香豆干	脆筍炒肉絲	三杯油豆腐丁	沙茶黑豆干	草菇燒豆腐	腐皮敏豆	白花炒魷魚
	小菜	清炒黃豆芽	蒜香雪菜	黃豆燒肉末	炒蘿蔔乾	滷海帶根	薑絲炒酸菜	榨菜毛豆仁	炒芹菜海帶絲	滷蘿蔔	炸地瓜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	湯	大黃瓜湯	南瓜湯	冬瓜湯	冬菜粉絲湯	黃豆芽湯	薏仁湯	味噌柴魚豆腐湯	義式田園湯	大黃瓜柴魚湯	芹菜豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

5

日期		2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21	2025/03/22	2025/03/23	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	小魚鬆	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	茄汁洋菇雞丁	蒜蓉炸魚	洋芋燒肉	高麗菜炒麻油雞丁	蔥爆豬肉片	炸雞腿排	五味蒜泥白肉	宮保不辣雞	蒜香炸里肌排	咖哩魚塊
	副菜	冬瓜肉片	蠔油香茄	豆皮高麗	洋蔥炒蛋	金針菇豆腐	芹香豆干	玉米炒蛋	蒲瓜肉片	胡蘿蔔炒蛋	彩椒肉絲
	小菜	炒海帶芽	炒脆筍絲	醋香木耳絲	蒸南瓜	炒酸菜花生	炒冬粉	滷海帶結	炒豆豉豆乾丁	炒苦瓜	沙茶寬粉
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素瓠瓜湯	味噌海帶苗湯	蘿蔔湯	味噌柴魚湯	海帶苗蛋花湯	紫菜湯	絲瓜湯	酸菜粉絲湯	冬菜脆筍湯	金針菇湯
	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	筍乾燒肉	蔥油雞丁	紅燒肉魚	鐵路里肌排	糖醋魚丁	京醬肉絲	三杯雞	炸裏粉魚排	香菇雞	青椒豬肉片
	副菜	木耳炒乾絲	青花炒鮑菇	蒲瓜三色	塔香豆干	脆筍炒肉絲	三杯油豆腐丁	沙茶黑豆干	草菇燒豆腐	腐皮敏豆	白花炒魷魚
	小菜	清炒黃豆芽	蒜香雪菜	黃豆燒肉末	炒蘿蔔乾	滷海帶根	薑絲炒酸菜	榨菜毛豆仁	炒芹菜海帶絲	滷蘿蔔	炸地瓜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	湯	大黃瓜湯	南瓜湯	冬瓜湯	冬菜粉絲湯	黃豆芽湯	薏仁湯	味噌柴魚豆腐湯	義式田園湯	大黃瓜柴魚湯	芹菜豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

6

日期		2025/03/27	2025/03/28	2025/03/29	2025/03/30	2025/03/31	2025/04/01	2025/04/02	2025/04/03	2025/04/04	2025/04/05
早餐	主菜	洋蔥鮭魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	小魚鬆	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	茄汁洋菇雞丁	蒜蓉炸魚	洋芋燒肉	高麗菜炒麻油雞丁	蔥爆豬肉片	炸雞腿排	五味蒜泥白肉	宮保不辣雞	蒜香炸里肌排	咖哩魚塊
	副菜	冬瓜肉片	蠔油香茄	豆皮高麗	洋蔥炒蛋	金針菇豆腐	芹香豆干	玉米炒蛋	蒲瓜肉片	胡蘿蔔炒蛋	彩椒肉絲
	小菜	炒海帶芽	炒脆筍絲	醋香木耳絲	蒸南瓜	炒酸菜花生	炒冬粉	滷海帶結	炒豆豉豆乾丁	炒苦瓜	沙茶寬粉
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素瓠瓜湯	味噌海帶苗湯	蘿蔔湯	味噌柴魚湯	海帶苗蛋花湯	紫菜湯	絲瓜湯	酸菜粉絲湯	冬菜脆筍湯	金針菇湯
	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	筍乾燒肉	蔥油雞丁	紅燒肉魚	鐵路里肌排	糖醋魚丁	京醬肉絲	三杯雞	炸裏粉魚排	香菇雞	青椒豬肉片
晚餐	副菜	木耳炒乾絲	青花炒鮑菇	蒲瓜三色	塔香豆干	脆筍炒肉絲	三杯油豆腐丁	沙茶黑豆干	草菇燒豆腐	腐皮敏豆	白花炒魷魚
	小菜	清炒黃豆芽	蒜香雪菜	黃豆燒肉末	炒蘿蔔乾	滷海帶根	薑絲炒酸菜	榨菜毛豆仁	炒芹菜海帶絲	滷蘿蔔	炸地瓜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	湯	大黃瓜湯	南瓜湯	冬瓜湯	冬菜粉絲湯	黃豆芽湯	薏仁湯	味噌柴魚豆腐湯	義式田園湯	大黃瓜柴魚湯	芹菜豆腐湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食

- 日期：2025/02/25-2025/04/05
- 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

8

日期		2025/02/25	2025/02/26	2025/02/27	2025/02/28	2025/03/01	2025/03/02	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	味噌鯛魚片	雙椒炒肉絲	蔥燒魚丁	蠔油洋菇腿丁	紅椒炒雞胸丁	茄汁魚丁	清蒸鯛魚片	蘿蔔燉肉	蔥燒水晶魚	海結燒肉
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	番茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	小瓜雞腿丁	蔥油雞排	敏豆雞胸丁	蒜香水晶魚	青椒炒肉片	玉筍雞腿丁	滷雞腿	茄汁燴腿丁	花菜燒雞清丁	青椒炒腿丁
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	茼蒿燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯
	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

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

9

日期	2025/03/07	2025/03/08	2025/03/09	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14	2025/03/15	2025/03/16	
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	味噌鯛魚片	雙椒炒肉絲	蔥燒魚丁	蠔油洋菇腿丁	紅椒炒雞胸丁	茄汁魚丁	清蒸鯛魚片	蘿蔔燉肉	蔥燒水晶魚	海結燒肉
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	番茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	小瓜雞腿丁	蔥油雞排	敏豆雞胸丁	蒜香水晶魚	青椒炒肉片	玉筍雞腿丁	滷雞腿	茄汁燴腿丁	花菜燒雞清丁	青椒炒腿丁
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	茼蒿燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯
	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

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

10

日期	2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21	2025/03/22	2025/03/23	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26	
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	味噌鯛魚片	雙椒炒肉絲	蔥燒魚丁	蠔油洋菇腿丁	紅椒炒雞胸丁	茄汁魚丁	清蒸鯛魚片	蘿蔔燉肉	蔥燒水晶魚	海結燒肉
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	番茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	小瓜雞腿丁	蔥油雞排	敏豆雞胸丁	蒜香水晶魚	青椒炒肉片	玉筍雞腿丁	滷雞腿	茄汁燴腿丁	花菜燒雞清丁	青椒炒腿丁
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	茼蒿燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯
	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

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

11

日期		2025/03/27	2025/03/28	2025/03/29	2025/03/30	2025/03/31	2025/04/01	2025/04/02	2025/04/03	2025/04/04	2025/04/05
早餐	主菜	洋蔥鮪魚	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	番茄雞末	胡蘿蔔丁炒蛋	小魚乾炒豆干	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	味噌鯛魚片	雙椒炒肉絲	蔥燒魚丁	蠔油洋菇腿丁	紅椒炒雞胸丁	茄汁魚丁	清蒸鯛魚片	蘿蔔燉肉	蔥燒水晶魚	海結燒肉
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	番茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	小瓜雞腿丁	蔥油雞排	敏豆雞胸丁	蒜香水晶魚	青椒炒肉片	玉筍雞腿丁	滷雞腿	茄汁燴腿丁	花菜燒雞清丁	青椒炒腿丁
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	茼蒿燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯
	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

台中榮民總醫院營養室養生飲食

- 日期：2025/02/25-2025/04/05
- 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

13

日期	2025/02/25	2025/02/26	2025/02/27	2025/02/28	2025/03/01	2025/03/02	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06	
早餐	粥	地瓜肉粥	鮪魚莧菜粥	滑蛋雞肉粥	蝦仁豆腐粥	皮蛋肉末粥	雞蓉小米粥	高麗菜肉末蛋花粥	洋菇鮪魚粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	雙菇雞片	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	蔥花蒸蛋	胡蘿蔔丁炒蛋	黑豆雞丁	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	紅燒毛豆腐	雪菜毛豆雞末	炒番茄洋蔥肉片	丁香花生	玉米炒肉末	毛豆蒸蛋	黃椒炒蝦	小瓜雞丁	豆干炒花生	蔥香雞丁
	青菜	炒青花菜	素炒空心菜	素炒地瓜葉	素炒大白菜	素炒青花菜	素炒大陸妹	素炒地瓜葉	清炒青江菜	清炒高麗菜	炒白花菜
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	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑菇肉片	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	炒海帶芽	豆干炒肉末	醬燒黑豆	蒸南瓜	香蔥粉絲	滷海帶根	滷海帶結	魚香茄子	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒敏豆	炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒青江菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蚬湯	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	桂圓五穀粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	桂圓紅豆湯	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
	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
晚餐	副菜	香菇鮮蝦蒸蛋	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	清炒黃豆芽	雪蓮子	黃豆燒肉末	鹹酥腰果	芹菜金針	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜/菠菜	炒青江白菜	炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒菠菜/莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗雞湯	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	山藥薏仁粉	奶麥粉	杏仁茶粉	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	奶麥粉	杏仁茶粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

14

日期	2025/03/07	2025/03/08	2025/03/09	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14	2025/03/15	2025/03/16	
早餐	粥	地瓜肉粥	鮪魚莧菜粥	滑蛋雞肉粥	蝦仁豆腐粥	皮蛋肉末粥	雞蓉小米粥	高麗菜肉末蛋花粥	洋菇鮪魚粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	雙菇雞片	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	蔥花蒸蛋	胡蘿蔔丁炒蛋	黑豆雞丁	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	紅燒毛豆腐	雪菜毛豆雞末	炒番茄洋蔥肉片	丁香花生	玉米炒肉末	毛豆蒸蛋	黃椒炒蝦	小瓜雞丁	豆干炒花生	蔥香雞丁
	青菜	炒青花菜	素炒空心菜	素炒地瓜葉	素炒大白菜	素炒青花菜	素炒大陸妹	素炒地瓜葉	清炒青江菜	清炒高麗菜	炒白花菜
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	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑菇肉片	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	炒海帶芽	豆干炒肉末	醬燒黑豆	蒸南瓜	香蔥粉絲	滷海帶根	滷海帶結	魚香茄子	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒敏豆	炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒青江菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蚬湯	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	桂圓五穀粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	桂圓紅豆湯	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
	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
晚餐	副菜	香菇鮮蝦蒸蛋	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	清炒黃豆芽	雪蓮子	黃豆燒肉末	鹹酥腰果	芹菜金針	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜/菠菜	炒青江白菜	炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒菠菜/莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗雞湯	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	山藥薏仁粉	奶麥粉	杏仁茶粉	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	奶麥粉	杏仁茶粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

15

日期	2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21	2025/03/22	2025/03/23	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26	
早餐	粥	地瓜肉粥	鮪魚莧菜粥	滑蛋雞肉粥	蝦仁豆腐粥	皮蛋肉末粥	雞蓉小米粥	高麗菜肉末蛋花粥	洋菇鮪魚粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	雙菇雞片	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	蔥花蒸蛋	胡蘿蔔丁炒蛋	黑豆雞丁	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	紅燒毛豆腐	雪菜毛豆雞末	炒番茄洋蔥肉片	丁香花生	玉米炒肉末	毛豆蒸蛋	黃椒炒蝦	小瓜雞丁	豆干炒花生	蔥香雞丁
	青菜	炒青花菜	素炒空心菜	素炒地瓜葉	素炒大白菜	素炒青花菜	素炒大陸妹	素炒地瓜葉	清炒青江菜	清炒高麗菜	炒白花菜
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	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑菇肉片	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	炒海帶芽	豆干炒肉末	醬燒黑豆	蒸南瓜	香蔥粉絲	滷海帶根	滷海帶結	魚香茄子	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒敏豆	炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒青江菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蚬湯	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	桂圓五穀粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	桂圓紅豆湯	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
	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
晚餐	副菜	香菇鮮蝦蒸蛋	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	清炒黃豆芽	雪蓮子	黃豆燒肉末	鹹酥腰果	芹菜金針	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜/菠菜	炒青江白菜	炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒菠菜/莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗雞湯	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	山藥薏仁粉	奶麥粉	杏仁茶粉	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	奶麥粉	杏仁茶粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

16

日期	2025/03/27	2025/03/28	2025/03/29	2025/03/30	2025/03/31	2025/04/01	2025/04/02	2025/04/03	2025/04/04	2025/04/05	
早餐	粥	地瓜肉粥	鮪魚莧菜粥	滑蛋雞肉粥	蝦仁豆腐粥	皮蛋肉末粥	雞蓉小米粥	高麗菜肉末蛋花粥	洋菇鮪魚粥	高麗菜瘦肉粥	紫菜瘦肉粥
	主菜	雙菇雞片	照燒肉片	洋蔥炒蛋	青蔥肉末	蔥花蒸蛋	胡蘿蔔丁炒蛋	黑豆雞丁	洋蔥炒肉絲	三色炒雞末	番茄炒蛋
	副菜	紅燒毛豆腐	雪菜毛豆雞末	炒番茄洋蔥肉片	丁香花生	玉米炒肉末	毛豆蒸蛋	黃椒炒蝦	小瓜雞丁	豆干炒花生	蔥香雞丁
	青菜	炒青花菜	素炒空心菜	素炒地瓜葉	素炒大白菜	素炒青花菜	素炒大陸妹	素炒地瓜葉	清炒青江菜	清炒高麗菜	炒白花菜
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	藥膳豬腿	茴香鮭魚	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	炒甜豆鮑菇肉片	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	炒海帶芽	豆干炒肉末	醬燒黑豆	蒸南瓜	香蔥粉絲	滷海帶根	滷海帶結	魚香茄子	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒紅鳳菜	炒龍鬚菜	炒皇宮菜	蒜味炒敏豆	炒地瓜葉	炒芥藍菜	炒菠菜/莧菜	炒青江菜	炒青江菜
	湯	南瓜蓮子排骨湯	四神排骨湯	蒜頭燉雞湯	蒜頭蚬湯	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	桂圓五穀粥	地瓜紅棗湯	五穀甜粥	花生紅棗湯	桂圓紅豆湯	花豆湯	芝麻湯圓	紫米粥	花生湯圓
	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
晚餐	副菜	香菇鮮蝦蒸蛋	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	清炒黃豆芽	雪蓮子	黃豆燒肉末	鹹酥腰果	芹菜金針	涼拌素雞	梅汁山藥	薑絲海茸	炒洋蔥木耳	牛蒡絲
	青菜	炒青江菜	炒油菜	炒豌豆嬰	炒莧菜/菠菜	炒青江白菜	炒油菜	炒青花菜	炒大陸妹	炒菠菜/莧菜	蒜味炒甜豆
	湯	紅棗雞湯	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	山藥薏仁粉	奶麥粉	杏仁茶粉	完膳香草	三多均衡營養素	益力壯高氮	奶麥粉	杏仁茶粉

台中榮民總醫院營養室素食飲食

- 日期：2025/02/25-2025/04/05
- 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

18

日期		2025/02/25	2025/02/26	2025/02/27	2025/02/28	2025/03/01	2025/03/02	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	素京醬肉絲	香菇燒豆干	糖醋油腐	素香鬆	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	芹炒豆干片
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	醬燒素鰻	紅燒麵腸	滷三角油豆腐	豆包炒五柳	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	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	蕃茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	滷香菇油腐	黑豆燒素肉塊	酸菜炒素肚	菩薩心腸	炸素肉餅	素咖哩百頁	紅燒油丁	三杯豆干	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	蒟蒻燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯

台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

19

日期		2025/03/07	2025/03/08	2025/03/09	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14	2025/03/15	2025/03/16
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	素京醬肉絲	香菇燒豆干	糖醋油腐	素香鬆	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	四季黑豆	芹炒豆干片
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜
午餐	主菜	醬燒素鰻	紅燒麵腸	滷三角油豆腐	豆包炒五柳	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	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜	素白菜滷
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	蕃茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素大黃瓜片湯
	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	滷香菇油腐	黑豆燒素肉塊	酸菜炒素肚	菩薩心腸	炸素肉餅	素咖哩百頁	紅燒油丁	三杯豆干	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花	蒟蒻燴蔬菜
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯

台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

20

日期	2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21	2025/03/22	2025/03/23	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	素京醬肉絲	香菇燒豆干	糖醋油腐	素香鬆	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	芹炒豆干片
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜
午餐	主菜	醬燒素鰻	紅燒麵腸	滷三角油豆腐	豆包炒五柳	茄汁豆包	素客家小炒	芙蓉豆腐丁	素沙茶豆干	炒三絲
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	蕃茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯
	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
晚餐	主菜	滷香菇油腐	黑豆燒素肉塊	酸菜炒素肚	菩薩心腸	炸素肉餅	素咖哩百頁	紅燒油丁	三杯豆干	菇炒豆包
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯

台中榮民總醫院營養室素食飲食菜單

21

日期	2025/03/27	2025/03/28	2025/03/29	2025/03/30	2025/03/31	2025/04/01	2025/04/02	2025/04/03	2025/04/04	2025/04/05
早餐	主菜	紅燒毛豆豆腐	素京醬肉絲	香菇燒豆干	糖醋油腐	素香鬆	金針腐皮	豆豉豆干片	皇帝豆燒豆腐	芹炒豆干片
	副菜	大白菜燴腐皮	素炒白花菜	紅絲炒豆芽	塔香茄子	炒敏豆	素炒白花菜	敏豆炒洋菇	素炒高麗菜	木耳炒豆芽
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒青江菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜
午餐	主菜	醬燒素鰻	紅燒麵腸	滷三角油豆腐	豆包炒五柳	茄汁豆包	素客家小炒	芙蓉豆腐丁	素沙茶豆干	炒三絲
	副菜	草菇燴雙色花椰	素炒三鮮	炒大黃瓜洋菇	野芹炒蓮藕	草菇燴玉米筍	滷海帶根	筍絲空心菜	洋芋燒素肉	草菇燴冬瓜
	青菜	炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒大陸妹	素炒A菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	枸杞木耳湯	蕃茄高麗菜湯	素脆筍絲湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯
	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
晚餐	主菜	滷香菇油腐	黑豆燒素肉塊	酸菜炒素肚	菩薩心腸	炸素肉餅	素咖哩百頁	紅燒油丁	三杯豆干	菇炒豆包
	副菜	燴西芹素魷	沙茶木耳	彩椒炒牛蒡絲	回鍋素肉	燴番茄木耳	素關東煮	素炒四色	彩椒玉筍	洋菇玉筍佐青花
	青菜	素炒青江菜	素炒芥藍菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜	素炒大陸妹	素炒A菜	素炒小白菜	素炒菠菜/莧菜	素炒油菜
	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	白木耳湯	金針菇絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯