

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：2026/1/11-2026/2/19
- 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	2026/2/20	2026/2/21	2026/2/22	2026/2/23	2026/2/24	2026/2/25	2026/2/26	2026/2/27	2026/2/28	2026/3/1	
早餐	主菜	小魚乾 炒豆乾	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	玉米粒 炒蛋	蘑菇豬	小魚鬆	蕃茄雞末	三色丁炒 豬絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬 燒金針菇	蕃茄草菇 嫩雞	草菇燒豆 腐	塔香茄子	敏豆炒 木耳肉絲	杏鮑菇 炒黃瓜	素咖哩鮮 蔬	滷麵輪	木耳炒豆 芽	肉絲 海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒 青花菜	炒小白菜	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 空心菜
午餐	主菜	香菇雞丁	薑汁燒肉	泰式魚排	台式雞排	蔥爆 豬肉片	香烤鯖魚	茄汁雞丁	照燒 里肌豬排	日式 魷魚排	奶香 洋菇燉雞
	副菜	紅蕃茄 燒豆腐	蠔油香茄	玉米炒蛋	家常豆腐	脆筍 炒肉絲	螞蟻上樹	芹香豆乾 片	冬瓜肉丁	胡蘿蔔 炒蛋	蒜香 大黑豆干
	小菜	蜜芋頭	清炒黃豆 芽	滷海帶結	黃豆 燒肉末	沙茶寬粉	薑絲 炒酸菜	蒸南瓜	炸地瓜	炒冬粉	醋溜馬鈴 薯
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜 葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒 空心菜	素炒 青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌 海帶苗湯	玉米 蛋花湯	茄香 豆腐湯	枸杞 銀耳湯	薑絲魚丸 湯	黃豆芽湯	柴魚 豆腐湯	絲瓜 金針湯	芹香 海帶湯	義式 田園湯
晚餐	主菜	蒜香炸豬 排	藥膳烤雞	筍干燒肉	紅燒肉魚	黃金椰香 咖哩雞	梅干扣肉	糖醋魚丁	三杯雞	麻香 香菇肉片	酸菜魚
	副菜	大黃瓜 貢丸片	白花炒魷 魚	木耳炒干 絲	毛豆炒蛋	雙色蘿蔔 燉豬	木耳 燒腐竹	沙茶 黑豆干	玉米豬蓉	腐皮高麗	彩椒肉絲
	小菜	炒脆筍絲	芹香海帶 絲	醬炒苦瓜	酥炸南瓜	醬香蓮藕	炒豆豉 豆乾丁	塔香 米苔目	醋香 木耳絲	滷海帶根	金瓜米粉
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江 菜	炒地瓜葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒芥藍菜
	湯	花生 薏仁湯	瓠瓜湯	蘿蔔貢片 湯	冬瓜湯	味噌 油豆腐湯	紫菜 蛋花湯	冬菜 脆筍湯	南瓜湯	大黃瓜湯	草菇 豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2026/3/2	2026/3/3	2026/3/4	2026/3/5	2026/3/6	2026/3/7	2026/3/8	2026/3/9	2026/3/10	2026/3/11	
早餐	主菜	小魚乾 炒豆乾	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	玉米粒 炒蛋	蘑菇豬	小魚鬆	蕃茄雞末	三色丁炒 豬絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬 燒金針菇	蕃茄草菇 嫩雞	草菇燒豆 腐	塔香茄子	敏豆炒 木耳肉絲	杏鮑菇 炒黃瓜	素咖哩鮮 蔬	滷麵輪	木耳炒豆 芽	肉絲 海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒 青花菜	炒小白菜	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 空心菜
午餐	主菜	香菇雞丁	薑汁燒肉	泰式魚排	台式雞排	蔥爆 豬肉片	香烤鯖魚	茄汁雞丁	照燒 里肌豬排	日式 魷魚排	奶香 洋菇燉雞
	副菜	紅蕃茄 燒豆腐	蠔油香茄	玉米炒蛋	家常豆腐	脆筍 炒肉絲	螞蟻上樹	芹香豆乾 片	冬瓜肉丁	胡蘿蔔 炒蛋	蒜香 大黑豆干
	小菜	蜜芋頭	清炒黃豆 芽	滷海帶結	黃豆 燒肉末	沙茶寬粉	薑絲 炒酸菜	蒸南瓜	炸地瓜	炒冬粉	醋溜馬鈴 薯
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜 葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒 空心菜	素炒 青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌 海帶苗湯	玉米 蛋花湯	茄香 豆腐湯	枸杞 銀耳湯	薑絲魚丸 湯	黃豆芽湯	柴魚 豆腐湯	絲瓜 金針湯	芹香 海帶湯	義式 田園湯
晚餐	主菜	蒜香炸豬 排	藥膳烤雞	筍干燒肉	紅燒肉魚	黃金椰香 咖哩雞	梅干扣肉	糖醋魚丁	三杯雞	麻香 香菇肉片	酸菜魚
	副菜	大黃瓜 貢丸片	白花炒魷 魚	木耳炒干 絲	毛豆炒蛋	雙色蘿蔔 燉豬	木耳 燒腐竹	沙茶 黑豆干	玉米豬蓉	腐皮高麗	彩椒肉絲
	小菜	炒脆筍絲	芹香海帶 絲	醬炒苦瓜	酥炸南瓜	醬香蓮藕	炒豆豉 豆乾丁	塔香 米苔目	醋香 木耳絲	滷海帶根	金瓜米粉
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江 菜	炒地瓜葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒芥藍菜
	湯	花生 薏仁湯	瓠瓜湯	蘿蔔貢片 湯	冬瓜湯	味噌 油豆腐湯	紫菜 蛋花湯	冬菜 脆筍湯	南瓜湯	大黃瓜湯	草菇 豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2026/3/12	2026/3/13	2026/3/14	2026/3/15	2026/3/16	2026/3/17	2026/3/18	2026/3/19	2026/3/20	2026/3/21	
早餐	主菜	小魚乾 炒豆乾	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	玉米粒 炒蛋	蘑菇豬	小魚鬆	蕃茄雞末	三色丁炒 豬絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬 燒金針菇	蕃茄草菇 嫩雞	草菇燒豆 腐	塔香茄子	敏豆炒 木耳肉絲	杏鮑菇 炒黃瓜	素咖哩鮮 蔬	滷麵輪	木耳炒豆 芽	肉絲 海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒 青花菜	炒小白菜	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 空心菜
午餐	主菜	香菇雞丁	薑汁燒肉	泰式魚排	台式雞排	蔥爆 豬肉片	香烤鯖魚	茄汁雞丁	照燒 里肌豬排	日式 魷魚排	奶香 洋菇燉雞
	副菜	紅蕃茄 燒豆腐	蠔油香茄	玉米炒蛋	家常豆腐	脆筍 炒肉絲	螞蟻上樹	芹香豆乾 片	冬瓜肉丁	胡蘿蔔 炒蛋	蒜香 大黑豆干
	小菜	蜜芋頭	清炒黃豆 芽	滷海帶結	黃豆 燒肉末	沙茶寬粉	薑絲 炒酸菜	蒸南瓜	炸地瓜	炒冬粉	醋溜馬鈴 薯
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜 葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒 空心菜	素炒 青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌 海帶苗湯	玉米 蛋花湯	茄香 豆腐湯	枸杞 銀耳湯	薑絲魚丸 湯	黃豆芽湯	柴魚 豆腐湯	絲瓜 金針湯	芹香 海帶湯	義式 田園湯
晚餐	主菜	蒜香炸豬 排	藥膳烤雞	筍干燒肉	紅燒肉魚	黃金椰香 咖哩雞	梅干扣肉	糖醋魚丁	三杯雞	麻香 香菇肉片	酸菜魚
	副菜	大黃瓜 貢丸片	白花炒魷 魚	木耳炒干 絲	毛豆炒蛋	雙色蘿蔔 燉豬	木耳 燒腐竹	沙茶 黑豆干	玉米豬蓉	腐皮高麗	彩椒肉絲
	小菜	炒脆筍絲	芹香海帶 絲	醬炒苦瓜	酥炸南瓜	醬香蓮藕	炒豆豉 豆乾丁	塔香 米苔目	醋香 木耳絲	滷海帶根	金瓜米粉
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江 菜	炒地瓜葉	素炒 大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒芥藍菜
	湯	花生 薏仁湯	瓠瓜湯	蘿蔔貢片 湯	冬瓜湯	味噌 油豆腐湯	紫菜 蛋花湯	冬菜 脆筍湯	南瓜湯	大黃瓜湯	草菇 豆腐湯

台中榮民總醫院營養室普通飲食菜單

日期	2026/3/22	2026/3/23	2026/3/24	2026/3/25	2026/3/26	2026/3/27	2026/3/28	2026/3/29	2026/3/30	2026/3/31	
早餐	主菜	小魚乾炒豆乾	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	玉米粒炒蛋	蘑菇豬	小魚鬆	蕃茄雞末	三色丁炒豬絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬燒金針菇	蕃茄草菇嫩雞	草菇燒豆腐	塔香茄子	敏豆炒木耳肉絲	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	滷麵輪	木耳炒豆芽	肉絲海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
午餐	主菜	香菇雞丁	薑汁燒肉	泰式魚排	台式雞排	蔥爆豬肉片	香烤鯖魚	茄汁雞丁	照燒里肌豬排	日式魷魚排	奶香洋菇燉雞
	副菜	紅蕃茄燒豆腐	蠔油香茄	玉米炒蛋	家常豆腐	脆筍炒肉絲	螞蟻上樹	芹香豆乾片	冬瓜肉丁	胡蘿蔔炒蛋	蒜香大黑豆干
	小菜	蜜芋頭	清炒黃豆芽	滷海帶結	黃豆燒肉末	沙茶寬粉	薑絲炒酸菜	蒸南瓜	炸地瓜	炒冬粉	醋溜馬鈴薯
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌海帶苗湯	玉米蛋花湯	茄香豆腐湯	枸杞銀耳湯	薑絲魚丸湯	黃豆芽湯	柴魚豆腐湯	絲瓜金針湯	芹香海帶湯	義式田園湯
晚餐	主菜	蒜香炸豬排	藥膳烤雞	筍干燒肉	紅燒肉魚	黃金椰香咖哩雞	梅干扣肉	糖醋魚丁	三杯雞	麻香香菇肉片	酸菜魚
	副菜	大黃瓜貢丸片	白花炒魷魚	木耳炒干絲	毛豆炒蛋	雙色蘿蔔燉豬	木耳燒腐竹	沙茶黑豆干	玉米豬蓉	腐皮高麗	彩椒肉絲
	小菜	炒脆筍絲	芹香海帶絲	醬炒苦瓜	酥炸南瓜	醬香蓮藕	炒豆豉豆乾丁	塔香米苔目	醋香木耳絲	滷海帶根	金瓜米粉
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒芥藍菜
	湯	花生薏仁湯	瓠瓜湯	蘿蔔貢片湯	冬瓜湯	味噌油豆腐湯	紫菜蛋花湯	冬菜脆筍湯	南瓜湯	大黃瓜湯	草菇豆腐湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食

7

- 日期：2026/1/11-2026/2/19
- 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	2026/2/20	2026/2/21	2026/2/22	2026/2/23	2026/2/24	2026/2/25	2026/2/26	2026/2/27	2026/2/28	2026/3/1	
早餐	主菜	小魚乾炒豆乾	炒蛋	照燒肉片	扁蒲肉絲	炒蛋	蘑菇豬	打拋豬	蕃茄雞末	胡蘿蔔丁炒絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	青椒炒豆芽	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	菇菇煮	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
午餐	主菜	蔥燒魚片	蔥鹽雞丁	蒜蓉蒸排骨	茄汁魚丁	紅椒炒雞胸丁	雙椒炒肉絲	蔥燒水晶魚	敏豆雞胸丁	蘿蔔燉肉	海結燒肉
	副菜	彩椒干絲	草菇豆乾白花菜	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌海帶苗湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	黃豆芽湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筴湯	素當歸湯	義式田園湯
晚餐	主菜	蔥燒雞腿丁	洋蔥燒水晶魚	蕃茄雞	蒜香烤里肌肉	樹子蒸魚片	玉筍雞腿丁	塔醬淋肉片	紅燒魚丁	茄汁燴腿丁	青椒炒腿丁
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東豆腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油豆腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	紫菜蛋花湯	金針湯	絲瓜湯	大黃瓜湯	草菇豆腐湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

日期	2026/3/2	2026/3/3	2026/3/4	2026/3/5	2026/3/6	2026/3/7	2026/3/8	2026/3/9	2026/3/10	2026/3/11	
早餐	主菜	小魚乾炒豆乾	炒蛋	照燒肉片	扁蒲肉絲	炒蛋	蘑菇豬	打拋豬	蕃茄雞末	胡蘿蔔丁炒絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	青椒炒豆芽	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	菇菇煮	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
午餐	主菜	蔥燒魚片	蔥鹽雞丁	蒜蓉蒸排骨	茄汁魚丁	紅椒炒雞胸丁	雙椒炒肉絲	蔥燒水晶魚	敏豆雞胸丁	蘿蔔燉肉	海結燒肉
	副菜	彩椒干絲	草菇豆乾白花菜	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌海帶苗湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	黃豆芽湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筴湯	素當歸湯	義式田園湯
晚餐	主菜	蔥燒雞腿丁	洋蔥燒水晶魚	蕃茄雞	蒜香烤里肌肉	樹子蒸魚片	玉筍雞腿丁	塔醬淋肉片	紅燒魚丁	茄汁燴腿丁	青椒炒腿丁
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東豆腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	紫菜蛋花湯	金針湯	絲瓜湯	大黃瓜湯	草菇豆腐湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

10

日期	2026/3/12	2026/3/13	2026/3/14	2026/3/15	2026/3/16	2026/3/17	2026/3/18	2026/3/19	2026/3/20	2026/3/21	
早餐	主菜	小魚乾炒豆乾	炒蛋	照燒肉片	扁蒲肉絲	炒蛋	蘑菇豬	打拋豬	蕃茄雞末	胡蘿蔔丁炒絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	青椒炒豆芽	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	菇菇煮	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
午餐	主菜	蔥燒魚片	蔥鹽雞丁	蒜蓉蒸排骨	茄汁魚丁	紅椒炒雞胸丁	雙椒炒肉絲	蔥燒水晶魚	敏豆雞胸丁	蘿蔔燉肉	海結燒肉
	副菜	彩椒干絲	草菇豆乾白花菜	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌海帶苗湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	黃豆芽湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筴湯	素當歸湯	義式田園湯
晚餐	主菜	蔥燒雞腿丁	洋蔥燒水晶魚	蕃茄雞	蒜香烤里肌肉	樹子蒸魚片	玉筍雞腿丁	塔醬淋肉片	紅燒魚丁	茄汁燴腿丁	青椒炒腿丁
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東豆腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	紫菜蛋花湯	金針湯	絲瓜湯	大黃瓜湯	草菇豆腐湯

台中榮民總醫院營養室糖尿病飲食菜單

日期	2026/3/22	2026/3/23	2026/3/24	2026/3/25	2026/3/26	2026/3/27	2026/3/28	2026/3/29	2026/3/30	2026/3/31	
早餐	主菜	小魚乾炒豆乾	炒蛋	照燒肉片	扁蒲肉絲	炒蛋	蘑菇豬	打拋豬	蕃茄雞末	胡蘿蔔丁炒絞肉	番茄炒蛋
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	青椒炒豆芽	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	菇菇煮	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
午餐	主菜	蔥燒魚片	蔥鹽雞丁	蒜蓉蒸排骨	茄汁魚丁	紅椒炒雞胸丁	雙椒炒肉絲	蔥燒水晶魚	敏豆雞胸丁	蘿蔔燉肉	海結燒肉
	副菜	彩椒干絲	草菇豆乾白花菜	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	味噌海帶苗湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	黃豆芽湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筴湯	素當歸湯	義式田園湯
晚餐	主菜	蔥燒雞腿丁	洋蔥燒水晶魚	蕃茄雞	蒜香烤里肌肉	樹子蒸魚片	玉筍雞腿丁	塔醬淋肉片	紅燒魚丁	茄汁燴腿丁	青椒炒腿丁
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東豆腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	紫菜蛋花湯	金針湯	絲瓜湯	大黃瓜湯	草菇豆腐湯

台中榮民總醫院營養室養生飲食

- 日期：2026/1/11-2026/2/19
- 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!
- **新菜色：紅燒肉魚、香烤挪威鯖魚！**



台中榮民總醫院營養室養生飲食

日期	2026/2/20	2026/2/21	2026/2/22	2026/2/23	2026/2/24	2026/2/25	2026/2/26	2026/2/27	2026/2/28	2026/3/1	
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	小魚乾炒豆干	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	黃燜雞丁	蘑菇豬	獵人雞丁	蕃茄雞末	三色炒豬	番茄炒蛋
	副菜	雙菇雞片	打拋豬	蠔油小瓜雞片	豆豉小魚乾苦瓜	毛豆絞肉	蝦仁炒蛋	打拋豬	豆丁炒肉末	洋蔥鮪魚	蔥香雞丁
	青菜	炒油菜	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	紅燒肉魚	紅燒牛腱	松子魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	照燒去骨雞腿排	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	玉筍鮑菇肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	彩椒雞球	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	密芋頭	豆乾炒肉末	醬燒黑豆	黃豆燒肉末	香蔥粉絲	螞蟻上樹	蒸南瓜	魚香茄子/秋葵	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	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	炒紅鳳菜	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
	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
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	香烤挪威鯖魚	橙汁排骨	香菇燒雞
	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	西芹木耳干片	雪蓮子	彩椒素絲	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
	晚點	奶麥粉	黑芝麻糊粉	冰糖杏仁茶	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	杏仁核桃粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

日期	2026/3/2	2026/3/3	2026/3/4	2026/3/5	2026/3/6	2026/3/7	2026/3/8	2026/3/9	2026/3/10	2026/3/11	
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	小魚乾炒豆干	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	黃燜雞丁	蘑菇豬	獵人雞丁	蕃茄雞末	三色炒豬	番茄炒蛋
	副菜	雙菇雞片	打拋豬	蠔油小瓜雞片	豆豉小魚乾苦瓜	毛豆絞肉	蝦仁炒蛋	打拋豬	豆丁炒肉末	洋蔥鮪魚	蔥香雞丁
	青菜	炒油菜	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	紅燒肉魚	紅燒牛腩	松子魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	照燒去骨雞腿排	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	玉筍鮑菇肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	彩椒雞球	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	密芋頭	豆乾炒肉末	醬燒黑豆	黃豆燒肉末	香蔥粉絲	螞蟻上樹	蒸南瓜	魚香茄子/秋葵	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	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	炒紅鳳菜	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
	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
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	香烤挪威鯖魚	橙汁排骨	香菇燒雞
	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	西芹木耳干片	雪蓮子	彩椒素絲	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
	晚點	奶麥粉	黑芝麻糊粉	冰糖杏仁茶	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	杏仁核桃粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

15

日期	2026/3/12	2026/3/13	2026/3/14	2026/3/15	2026/3/16	2026/3/17	2026/3/18	2026/3/19	2026/3/20	2026/3/21	
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	小魚乾炒豆干	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	黃燜雞丁	蘑菇豬	獵人雞丁	蕃茄雞末	三色炒豬	番茄炒蛋
	副菜	雙菇雞片	打拋豬	蠔油小瓜雞片	豆豉小魚乾苦瓜	毛豆絞肉	蝦仁炒蛋	打拋豬	豆丁炒肉末	洋蔥鮪魚	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	紅燒肉魚	紅燒牛腱	松子魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	照燒去骨雞腿排	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	玉筍鮑菇肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	彩椒雞球	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	密芋頭	豆乾炒肉末	醬燒黑豆	黃豆燒肉末	香蔥粉絲	螞蟻上樹	蒸南瓜	魚香茄子/秋葵	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	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	炒紅鳳菜	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
	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
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	香烤挪威鯖魚	橙汁排骨	香菇燒雞
	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	西芹木耳干片	雪蓮子	彩椒素絲	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
	晚點	奶麥粉	黑芝麻糊粉	冰糖杏仁茶	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	杏仁核桃粉

台中榮民總醫院營養室養生飲食

16

日期	2026/3/22	2026/3/23	2026/3/24	2026/3/25	2026/3/26	2026/3/27	2026/3/28	2026/3/29	2026/3/30	2026/3/31	
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	小魚乾炒豆干	豆薯炒蛋	照燒肉片	蔥爆雞丁	黃燜雞丁	蘑菇豬	獵人雞丁	蕃茄雞末	三色炒豬	番茄炒蛋
	副菜	雙菇雞片	打拋豬	蠔油小瓜雞片	豆豉小魚乾苦瓜	毛豆絞肉	蝦仁炒蛋	打拋豬	豆丁炒肉末	洋蔥鮪魚	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	紅燒肉魚	紅燒牛腱	松子魚	猴頭菇炒肉片	紅麴燒雞	清蒸鱸魚	洋蔥豬排	藥膳豬腱	照燒去骨雞腿排	香酥鴨腿
	副菜	豆腐肉丸	玉筍鮑菇肉片	湖南小炒	鮮蝦炒蛋	香菇鑲肉	客家小炒	西芹炒豆皮	彩椒雞球	南瓜煨豆腐	洋芋沙拉
	小菜	密芋頭	豆乾炒肉末	醬燒黑豆	黃豆燒肉末	香蔥粉絲	螞蟻上樹	蒸南瓜	魚香茄子/秋葵	雪蓮子	炒毛豆
	青菜	炒地瓜葉	炒大陸妹	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	炒紅鳳菜	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
	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	香烤挪威鯖魚	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	西芹木耳干片	雪蓮子	彩椒素絲	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
	晚點	奶麥粉	黑芝麻糊粉	冰糖杏仁茶	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	黑芝麻糊粉	杏仁核桃粉	奶麥粉	杏仁核桃粉

台中榮民總醫院營養室素食飲食

- 日期：2026/1/11-2026/2/19
- 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

日期	2026/2/20	2026/2/21	2026/2/22	2026/2/23	2026/2/24	2026/2/25	2026/2/26	2026/2/27	2026/2/28	2026/3/1	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	黑干燉紅白蘿蔔塊	香菇燒豆干	紅燒油腐	醬燒豆腸片	素香鬆	素打拋	青豆仁燒豆腐	黑豆燒素肉塊	芹炒豆干片
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	草菇燒豆腐	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	滷麵輪	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
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	彩椒干絲	三色豆乾丁	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筴湯	素當歸湯	素脆筍絲湯
晚餐	主菜	滷香菇油腐	香菇燒豆腐	鮮炒素肚	滷雙結	炸素肉餅	糖醋百頁	紅燒油丁	素紫菜豆捲	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東油腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	榨菜木耳湯	金針湯	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

日期	2026/3/2	2026/3/3	2026/3/4	2026/3/5	2026/3/6	2026/3/7	2026/3/8	2026/3/9	2026/3/10	2026/3/11	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	黑干燉紅白蘿蔔塊	香菇燒豆干	紅燒油腐	醬燒豆腸片	素香鬆	素打拋	青豆仁燒豆腐	黑豆燒素肉塊	芹炒豆干片
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	草菇燒豆腐	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	滷麵輪	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
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	彩椒干絲	三色豆乾丁	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素脆筍絲湯
晚餐	主菜	滷香菇油腐	香菇燒豆腐	鮮炒素肚	滷雙結	炸素肉餅	糖醋百頁	紅燒油丁	素紫菜豆捲	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東油腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	榨菜木耳湯	金針湯	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

日期	2026/3/12	2026/3/13	2026/3/14	2026/3/15	2026/3/16	2026/3/17	2026/3/18	2026/3/19	2026/3/20	2026/3/21	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	黑干燉紅白蘿蔔塊	香菇燒豆干	紅燒油腐	醬燒豆腸片	素香鬆	素打拋	青豆仁燒豆腐	黑豆燒素肉塊	芹炒豆干片
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	草菇燒豆腐	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	滷麵輪	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
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	彩椒干絲	三色豆乾丁	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素脆筍絲湯
晚餐	主菜	滷香菇油腐	香菇燒豆腐	鮮炒素肚	滷雙結	炸素肉餅	糖醋百頁	紅燒油丁	素紫菜豆捲	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東油腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	榨菜木耳湯	金針湯	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

日期	2026/3/22	2026/3/23	2026/3/24	2026/3/25	2026/3/26	2026/3/27	2026/3/28	2026/3/29	2026/3/30	2026/3/31	
早餐	主菜	紅燒毛豆腐	黑干燉紅白蘿蔔塊	香菇燒豆干	紅燒油腐	醬燒豆腸片	素香鬆	素打拋	青豆仁燒豆腐	黑豆燒素肉塊	芹炒豆干片
	副菜	大白菜醬燒金針菇	雙耳秀珍菇	草菇燒豆腐	塔香茄子	敏豆炒木耳	杏鮑菇炒黃瓜	素咖哩鮮蔬	滷麵輪	木耳炒豆芽	塔香海帶根
	青菜	炒敏豆	素炒A菜	清炒青花菜	素炒小白菜	素炒高麗菜	素炒菠菜	素炒油菜	素炒青花菜	素炒青江菜	素炒空心菜
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	彩椒干絲	三色豆乾丁	沙茶木耳素肉絲	回鍋素肉	鮑菇醬豆	燴蕃茄木耳豆腐	青椒金針炒豆干片	毛豆瓠瓜雪白菇	草菇燴冬瓜豆丁	素白菜滷
	青菜	炒小白菜	素炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	素炒青江菜	炒A菜	炒高麗菜	炒菠菜	炒油菜
	湯	素芹菜白蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	紫菜芹菜湯	番茄蘿蔔湯	素大黃瓜片湯	素羅宋湯	素瓠瓜湯	素白蘿蔔竹筍湯	素當歸湯	素脆筍絲湯
晚餐	主菜	滷香菇油腐	香菇燒豆腐	鮮炒素肚	滷雙結	炸素肉餅	糖醋百頁	紅燒油丁	素紫菜豆捲	菇炒豆包	鮑菇豆乾
	副菜	西芹木耳干片	炒大黃瓜洋菇腐竹	彩椒素絲	青花草菇炒豆乾片	白花炒素雞	素關東油腐	素炒四色	沙茶炒豆腸	百果秀菇麵輪	蒟蒻燴油腐
	青菜	炒高麗菜	素炒油菜	素炒青江菜	炒地瓜葉	素炒大陸妹	炒大白菜	炒空心菜	炒小白菜	炒A菜	炒大陸菜
	湯	冬瓜洋菇湯	金針湯	青菜豆腐湯	薑絲枸杞冬瓜湯	金菇木耳湯	榨菜木耳湯	金針湯	絲瓜湯	素海帶苗芹菜湯	素冬瓜湯