

# 國泰綜合醫院 病人飲食菜單 (普通餐)

日期：2019年8月12日~2019年9月8日

定義：符合一般成年人營養需求的均衡飲食

目的：提供健康人所需的熱量及各種營養素，使其生理機能正常運作以維護身體健康

適用：所有健康成年人，無其它疾病限制

供應內容：三正餐+一份夜點

午/晚餐各附一份果汁或水果



營養供應量

	早餐	午、晚餐	點心
	300-400 卡	700-800 卡	150-250 卡

三餐主食變化

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早	南瓜粥	小米粥	山藥粥	麥片粥	南瓜粥	小米粥	地瓜粥
午	燕麥飯	白飯	五穀飯	白飯	黃豆飯	白飯	白飯
晚	白飯	黃豆飯	白飯	燕麥飯	白飯	五穀飯	白飯

8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
稀飯						
三色魷魚炒蛋	蔥燉肉	木耳雞絲	甜豆肉片	滷蛋	炒四寶	洋蔥魚片
茄汁豆包	野菇素肉絲	滷百頁	滷麵輪	黃瓜素雞	筍香烤麩	涼薯素肉片
青菜						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
蒜香小排	滷雞腿	豆酥鱈魚	燒栗子雞	迷迭香烤雞翅	三杯中捲	糖醋里肌
魚片洋蔥	芥蘭肉片	芋頭燒肉	青花蝦仁	黃金豆腐	回鍋肉	蔬菜雞丁
拌三絲	燉紅薯塊	塔香茄子	枸杞冬瓜	燴蔬菜	紅麩豆腸	炒素肚
青菜						
香菇雞湯	蘿蔔雞湯	小白菜雞肉湯	南瓜肉絲湯	蘿蔔豬肉湯	芹菜雙絲湯	木須肉絲湯
水果						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
照燒雞排	豆鼓白北魚	獅子頭	日式滷豬排	蔥燒草魚	瓜仔蒸肉	香菇燒雞
木須肉絲	百合肉片	杏菇鹹蛋	海陸燴豆腐	韭菜肉絲	鮑菇雞丁	雪菜百頁
玉米素蝦	蔬菜咖哩	燴黃瓜	金針粉條	玉筍素腰花	小黃瓜素海參	杏仁南瓜
青菜						
米苔目湯	牛蒡雞湯	味噌湯	青木瓜豬肉湯	翡翠肉絲湯	酸菜豬血湯	芹香貢丸湯
100%果汁						
夜點						

8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
稀飯						
高麗菜肉片	金針菇雞絲	洋蔥炒蛋	洋芋肉絲	鳳梨肉片	豌豆肉末	青椒肉片
滷油豆腐	炒素雞米	滷豆干	香菇素雞片	薑汁豆包	滷蘭花干	醬燒豆腸
青菜						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
蔥油雞	橙香小排	梅乾菜燒肉	蠔油雞翅	五香腱肉	粉蒸小排	芝麻烤魚
百果燴海鮮	荸薺燉肉	洋芋雞丁	黃瓜肉片	雞絲拉皮	蕃茄炒蛋	茄菇雞丁
雙色木耳	長豆炒素肉絲	茄子素肉末	酸菜麵腸	海茸素肉末	大黃瓜茼蒿	素瓜仔肉
青菜						
竹筍湯	意仁絞肉湯	白菜番茄湯	芋頭絞肉湯	黃豆芽肉絲湯	白蘿蔔肉絲湯	冬瓜湯
水果						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
迷迭香旗魚	西芹魷魚	豆鼓雞	糖醋魚片	焗烤鮭魚	香酥雞腿	三杯雞
蓮藕燒肉	炒雞片	腰果蝦仁	京醬肉絲	鐵板豆腐	花菜蝦仁	毛豆蝦仁
海帶片	芋香田樂	冬瓜素肉末	涼拌花生	炒蔬菜	關東煮	海帶芽
青菜						
玉米絞肉湯	銀耳雞湯	金針菇肉絲湯	榨菜肉絲湯	素蘿蔔糕湯	玉米豆腐湯	冬菜豬肉湯
100%果汁						
夜點						

8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
稀飯						
玉米菇雞片	三色鮪魚炒蛋	蔥燉肉	木耳雞絲	甜豆肉片	滷蛋	炒四寶
花生麵筋	茄汁豆包	野菇素肉絲	滷百頁	滷麵輪	黃瓜素雞	筍香烤麩
青菜						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
無錫排骨	蒜香小排	豆鼓白北魚	獅子頭	燒栗子雞	蔥燒草魚	瓜仔蒸肉
銀芽雞絲	木須肉絲	百合肉片	杏菇鹹蛋	海鮮燴豆腐	韭菜肉絲	鮑菇雞丁
滷鮮香菇	玉米素蝦	蔬菜咖哩	燴黃瓜	金針粉條	玉筍素腰花	小黃瓜素海參
青菜						
蓮子雞湯	米苔目湯	牛蒡雞湯	味噌湯	青木瓜豬肉湯	翡翠肉絲湯	酸菜豬血湯
水果						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
魚片蒸豆腐	照燒雞排	滷雞腿	豆酥鱈魚	日式滷豬排	迷迭香烤雞翅	三杯中捲
蘿蔔燒肉	西芹花枝	芥蘭肉片	芋頭燒肉	青花雞丁	黃金豆腐	回鍋肉
黃椒素雞	拌三絲	燉紅薯塊	塔香茄子	枸杞冬瓜	燴蔬菜	紅麩豆腸
青菜						
紫菜蛋花湯	香菇雞湯	蘿蔔雞湯	小白菜雞湯	南瓜肉絲湯	蘿蔔豬肉湯	芹菜雙絲湯
100%果汁						
夜點						

9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
稀飯						
洋蔥魚片	高麗菜肉片	金針菇雞絲	洋蔥炒蛋	洋芋肉絲	鳳梨肉片	豌豆肉末
涼薯素肉片	滷油豆腐	炒素雞米	滷豆干	香菇素雞片	薑汁豆包	滷蘭花干
青菜						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
香菇燒雞	迷迭香旗魚	西芹魷魚	豆鼓雞	糖醋魚片	五香腱肉	香酥雞腿
雪菜百頁	蓮藕燒肉	炒雞丁	腰果蝦仁	京醬肉絲	鐵板豆腐	花菜肉片
杏仁南瓜	滷海帶	芋香田樂	冬瓜素肉末	涼拌花生	炒蔬菜	關東煮
青菜						
芹香貢丸湯	玉米絞肉湯	銀耳雞湯	金針菇肉絲湯	榨菜肉絲湯	素蘿蔔糕湯	玉米豆腐湯
水果						
飯	飯	飯	飯	飯	飯	飯
糖醋里肌	蔥油雞	橙香小排	梅乾菜燒肉	蠔油雞翅	焗烤鮭魚	粉蒸小排
蔬菜雞丁	百果燴海鮮	荸薺燉肉	洋芋雞丁	黃瓜肉片	雞絲拉皮	茄菇雞丁
炒素肚	雙色木耳	長豆炒素肉絲	茄子肉末	酸菜麵腸	海茸素肉絲	沙茶茼蒿
青菜						
木須肉絲湯	竹筍湯	薏仁豬肉湯	高麗菜番茄湯	芋頭絞肉湯	黃豆芽肉絲湯	大黃瓜肉絲湯
100%果汁						
夜點						