

## 台北醫學大學附設醫院營養室 1000 卡減重食譜

	早餐	午餐	晚餐
第一天	烤薄吐司 2 片 茶葉蛋 1/2 個 脫脂牛奶 1 杯	榨菜肉絲麵 熟麵條 1 碗 榨菜絲 2 湯匙 肉絲 2 平湯匙 胡蘿蔔絲 1 湯匙 油 1 茶匙 小白菜 3 棵 柳丁 1 個	飯 3/4 碗 滷雞腿 1/2 隻 小黃瓜炒豆干 小黃瓜片 1/3 碗 木耳片 1 朵 豆干切片 2 片 油 1 茶匙 涼拌芥菜心 1 碗 蘿蔔湯 1 碗 小番茄 10 個
第二天	香菇雞蓉粥 稀飯 1 碗 雞肉末 2 平湯匙 玉米粒 1 平湯匙 香菇丁 1 朵 芹菜末 1 湯匙	飯 1/2 碗 甘味虱目魚 虱目魚段 50 克 破布子少許 青椒炒肉絲 青椒絲 1/3 碗 肉絲 2 平湯匙 胡蘿蔔絲 1 湯匙 油 1 茶匙 蠔油芥藍 1 碗 蠔油醬適量 黃豆芽湯 1 碗	紅燒牛肉飯 飯 1/2 碗 馬鈴薯塊(小)1/2 個 胡蘿蔔塊 1/2 碗 牛肉塊(手指大)4~5 塊 洋蔥塊 1/3 碗 燙青江菜 3 棵 胡瓜湯 1 碗 棗子 3 個
第三天	小饅頭 2 個 肉鬆 1 湯匙 醬菜心 1 湯匙 清豆漿(可加代糖)1 杯	什錦鍋燒麵 鍋燒麵 2/3 包 劍蝦(小)6 隻 蛤仔 3 個 魚板 5 片 鮮香菇 3 朵 小白菜 3 棵 葡萄 13 個	飯 3/4 碗 燒筍肉 麻竹筍 1/2 碗 豬肉塊(手指大小)3 塊 木耳片 1 朵 拌干絲 芹菜 1/3 碗 五香豆干絲 1 塊 炒蕃薯葉 1 碗 油 1 茶匙 蕃茄高麗菜湯 1 碗 蓮霧 3 個

臺北醫學大學附設醫院 營養室關心您的健康