

臺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

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮