

體重控制食譜

天主教聖馬爾定醫院體重控制食譜(一週)每日提供熱量 1200 大卡

		星期一	星期二	星期三
早	菜單/材料/熱量	★三明治/全麥土司 2 片、蕃茄 2 片、鮪魚 30 克、油 5 克/240 卡 ★精力湯/苜蓿芽、高麗菜、萵苣、海苔 100 克、柳橙、奇異果 100 克、核桃 7 克、黑芝麻 1 湯匙/160 卡。 合計:400 卡	★鹹稀飯 1 碗(250 克)、蝦仁 45 克、香菇絲 20 克、紅蘿蔔絲 20 克、油 5 克/325 卡 ★楊桃 130 克/60 卡。 合計:385 卡	★烤土司 2 片、荷包蛋 1 個、油 5 克、奶油 5 克、小黃瓜 50 克/320 卡 ★市售低脂優酪乳 1 瓶/80 卡。 合計:400 卡
午	菜單/材料/熱量	★三角飯糰 2 個/360 卡 ★小番茄 23 個/60 卡 合計:420 卡	★燴飯/飯 150 克、肉片 1/2 兩、蟹肉 1 兩、刈菜心 50 公克、香油 5 克、太白粉 1 匙/395 卡 ★橘子 140 克(1 個)/ 60 卡 合計:455 卡	★湯麵/麵條(熟)150 克、豬肉絲 52.5 克、綠豆芽 25 克、韭菜 20 克、香油 5 克/320 卡 ★小蘋果 1 個(100 克)/ 60 卡 合計:380 卡
晚	菜單/材料/熱量	★炒/小豆苗 100 克,少許枸杞,油 5 克/70 卡 ★紅燒牛腱 70 克/120 卡 ★鳳梨 1 片/60 卡 ★五穀飯/1/2 碗/140 卡。 合計 390 卡	★酸辣湯餃/水餃皮 9 張、絞肉 1 兩、高麗菜 100 克、蛋 1 個、韭菜 20 克/375 卡 合計 375 卡	★饅魚飯/飯 150 克、饅魚 52.5 克/280 卡 ★炒/枸杞適量、高麗菜 100 克/25 卡 ★燙芥蘭菜 100 克/35 卡 ★美濃瓜 165 克/60 卡 合計 400 卡

		星期四	星期五	星期六
早	菜單/材料/熱量	★湯麵/麵 120 克、肉片 30 克、綠花菜 50 克、筍片 25 克、紅蘿蔔 25 克、滷蛋 1 個、香油 2.5 克/318 卡 ★梨 150 克/60 卡 合計:378 卡	★涼麵/細麵條 75 克(生重)、小黃瓜 30 克、紅蘿蔔 20 克、蛋絲 20 克、芝麻醬 5 克/262 卡 ★脫脂奶 1 杯(240cc)/ 80 卡 合計:342 卡	★饅頭半個、荷包蛋 1 個、油 5 克/260 卡 ★低脂奶 1 杯/120 卡 合計:380 卡
午	菜單/材料/熱量	★薏仁飯/飯 80 克、薏仁 20 克/140 卡 ★滷/牛腩 30 克、白蘿蔔 40 克、紅蘿蔔 10 克/162 卡 ★炒/青椒 50 克、金針 15 克、肉絲 35 克、油 5 克/112 卡 ★涼拌茄子 50 克/12.5 卡 合計:427 卡	★炒飯/五穀飯 150 克、雞蛋 1 顆、高麗菜 30 克、紅蘿蔔絲 20 克、油 5 克/342 卡 ★涼拌/蒜泥少許、空心菜 100 克/12 卡 ★西瓜 300 克/60 卡 合計:414 卡	★義大利麵/麵條乾 50 克、山文魚 45 克、油 10 克、義大利麵醬適量/340 卡 ★燙青江菜 80 克、紅蘿蔔 20 克/25 卡 ★葡萄 13 個/60 卡 合計:425 卡
晚	菜單/材料/熱量	★白飯 150 克/210 卡 ★涼拌盒裝豆腐 80 克/75 卡 ★沙拉/菜豆 50 克、玉米筍 50 克、苦瓜 50 克、大蕃茄 50 克、沙拉醬 2 茶匙/95 卡 ★滷/蒟蒻 50 克/0 卡 合計 375 卡	★白飯 150 克/210 卡 ★烤雞腿 35 克/55 卡 ★炒/青椒 30 克、肉絲 12 克、金針菇 20 克、油 5 克/82 卡 ★清蒸/澎湖絲瓜 100 克/25 卡 ★湯/苦瓜 50 克、大骨 1 支/13 卡 ★芒果 100 克/60 卡 合計 445 卡	★壽司/飯 1/2 碗、四季豆 20 克、紅蘿蔔 20 克、蛋皮 20 克、黑芝麻少許/215 卡 ★湯/豆腐 80 克、海帶芽 10 克、味噌 10 克/90 卡 ★秋葵 100 克/25 卡 ★水蜜桃 1 個/60 卡 合計 390 卡

星期日

早餐-菜單/材料/熱量	午餐-菜單/材料/熱量	晚餐-菜單/材料/熱量
★三明治/全麥土司 2 片、蛋 1/2 個、苜蓿芽 20 克、番茄片 20 克、洋蔥片 20 克/230 卡 ★脫脂奶 1 瓶 240cc/80 卡 合計:310 卡	★清蒸/白鯧魚 35 克、薑絲少許/55 卡 ★炒/竹筍 50 克、肉絲 15 克、油 5 克/85 卡 ★炒/青椒 50 克、油 5 克、蒜頭 3 顆//57.5 卡 ★湯/冬瓜 30 克/8 卡 ★木瓜 190 克/60 卡 ★飯 150 克/210 卡 合計:476 卡	★飯 150 克/210 卡 ★香菇雞/雞肉 30 克/55 卡 ★拌炒/青江菜 50 克、油 5 克/57.5 卡 ★涼拌/空心菜 50 克、油 5 克/57.5 卡 ★芭樂 1 顆/60 卡 合計 440 卡