

# 普通飲食 (Full Diet)

- ▣ 定義：提供一般成年人所需的各種營養素與熱量，為一種均衡飲食。
- ▣ 原則：廣泛使用各類食物及各式烹調的飲食。
- ▣ 適用：無需特殊治療飲食的患者均可。
- ▣ 供應餐次：四餐(三正餐及一份夜點)。



## 《一日營養素供應量》

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	80~85	55~60	250~255	1800~2000

## 《一日食譜範例》

早餐	午餐	晚餐	夜點
稀飯 饅頭 紅燒鰻 拌大頭菜 炒青菜	乾飯 腰果雞丁 三色蒸蛋 什錦胡瓜 炒青菜 田園蔬菜湯 水果	乾飯 清蒸鱈魚 麻婆豆腐 洋菇白花菜 炒青菜 枸杞絲瓜湯 水果	雞蛋布丁

附註：1. 早餐可勾選中式或西式。 2. 午晚餐主食可勾選乾飯或稀飯或麵條。



# 主食選擇

- 中式早餐主食供應稀飯。
- 西式早餐主食輪流供應全麥吐司、白吐司、大亨堡等。
- 午、晚餐主食可選擇乾飯、稀飯、麵條。
- 每星期一、三、五輪流供應：  
糙米飯(粥)、五穀飯(粥)、麥片飯(粥)  
等，增加膳食纖維的攝取。

乾飯



稀飯



麵條

