

素食飲食 (Vegetarian Diet)

- ▣ 定義：飲食不供應肉類等動物性食品及蔥、蒜、韭菜、韭黃等。分為全素，蛋奶素(供蛋、奶類)。
- ▣ 原則：廣泛選擇各類食物，提供完整的蛋白質、鈣、鐵、維生素B群。
- ▣ 適用：素食者。
- ▣ 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)
	65~70	50~55	250~255	1700~1900

《一日食譜範例》

早餐	午餐	晚餐	夜點
稀飯 饅頭 五香豆干片 拌大頭菜 炒青菜	乾飯 茄汁豆包 醋溜木耳 什錦胡瓜 炒青菜 田園蔬菜湯 水果	乾飯 家常豆腐 洋菇白花菜 彩椒豆芽 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

