

軟質飲食 (Soft Diet)

- ▣ 定義：提供一般成年人所需的均衡營養，容易咀嚼、消化、吸收。
- ▣ 原則：富有充分的營養素，食物的質地較軟，烹調方式較為清淡。
- ▣ 適用：腸胃失調，消化不良，復原期及咀嚼功能不良的患者。
- ▣ 供應餐次：四餐(三正餐及夜點)。



《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)
	70~75	55-65	225-240	1675~1845

《一日食譜範例》

早餐	午餐	晚餐	夜點
稀飯 饅頭 沙茶香菇絲 茄汁豆包 炒青菜	乾飯 蠔油雞丁 三色蒸蛋 醋溜木耳 炒青菜 薑絲蛤蜊湯 水果	乾飯 清蒸鱈魚 麻婆豆腐 洋菇白花菜 炒青菜 鮮蔬湯 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

