

港島東醫院聯網 – 營養部
各種餐類的食物質地

食物種類	正餐	軟餐	免治餐	免治粥餐 ⁽²⁾	糊餐 ⁽²⁾	流質餐 ⁽¹⁾
五穀類	飯、粉、麵、粥、麵包、饅頭、餅乾等	爛飯、免治粥、字母粉、河粉、米線、通粉、麥皮、雲吞皮、腸粉	軟飯、白粥、免治粥、麥皮	白粥、免治粥、麥皮	軟飯、白粥、麥皮、嬰兒米糊 煮熟去皮的薯仔、紅蘿蔔、淮山、芋頭、南瓜等可攪拌成蓉	白粥水、薏米水（無渣）
瓜菜類	各種瓜、菜	切細蔬菜、煮脰(嫩葉)、煲湯菜、瓜菜蓉、節瓜、冬瓜	切碎蔬菜、瓜菜蓉	切碎蔬菜、瓜菜蓉	去皮去核的節瓜、冬瓜、南瓜、嫩葉菜用攪拌機攪成菜蓉	無渣瓜菜湯、蔬菜汁
水果類	各種水果	軟水果蜜瓜、西瓜、木瓜、香蕉、橙、熟啤梨等罐頭水果	果糊及果汁	果糊及果汁	果糊及果汁	無渣果汁
肉、魚、蛋、豆類	各種肉類(豬、牛、雞等)、魚、蛋、豆製品等		免治肉、蒸魚、魚柳、蒸水蛋、燉蛋、蒸豆腐、玉子豆腐	免治肉、蒸魚、魚柳、蒸水蛋、燉蛋、蒸豆腐、玉子豆腐	肉糊、魚糊、嬰兒肉糊、腐竹、蛋花	無渣肉汁、肉湯、魚湯
奶類	營養奶、牛奶、豆奶、杏仁奶、雪糕、乳酪、芝士等	營養奶、牛奶、豆奶、杏仁奶、雪糕、乳酪等				營養奶、牛奶、杏仁奶、豆奶等

備註：

19/07/2024

- (1) 進食流質餐，必須飲用足夠份量的營養奶。
- (2) 糊餐的制作：可將已煮熟的食物(無筋、無骨、少渣或絲)，加入些少肉湯或水，用攪拌機攪成糊。
長期進食粥餐及糊餐容易不夠營養，須少食多餐及飲用營養奶。

港島東醫院聯網 - 營養部
各種餐類的食物質地 - 餐單舉例

	正餐	軟餐	免治粥餐*/免治餐	糊餐*	流質餐
早餐	肉絲/火腿蛋通粉 鮮奶	菜肉包+蒸腸粉+豆漿 /碎蛋芝士三文治	牛奶麥皮/蛋花粥/免治粥	粥/麥皮糊 營養奶	營養奶
小食		蛋糕/方包	營養奶	營養奶	營養奶
午餐	雲吞麵 炒時菜 熱好立克	白飯/粉麵 番茄蛋/蒸蔥花玉子豆腐 蠔油生菜	免治牛肉粥 切碎節瓜 果蓉	軟飯/糊粥/飯糊 薯仔雞肉攪糊 南瓜蓉	粥水/湯水/營養奶
小食	麵包/餅乾/點心	營養奶/麵包/餅乾/點心	營養奶	蘋果蓉	營養奶
小食			營養奶	營養奶	營養奶
晚餐	白飯 檸檬蒸魚 涼瓜肉片 紅青蘿蔔薯仔瘦肉湯 水果	白飯/粉麵 蒸肉餅 炒莧菜 蛋花西洋菜煲魚湯 水果	白粥/免治粥/麥皮 蒸水蛋 免治南瓜 豆腐魚尾湯（無渣） 果糊	軟飯/糊粥/飯糊 蒸肉餅攪糊 冬瓜蓉 果蓉	粥水/湯水/營養奶 果汁
晚點	奶/餅/麵包	奶/餅/麵包	營養奶	營養奶	營養奶

備註*：如果只吃糊或粥，便需加入適量的煮食油，約每餐 3 茶匙油。