

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年07月27日 ~ 115年08月02日						
星期	日期	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析	
		菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數
星期一						
星期二						
星期三						
星期四						
星期五						
星期六 8月1日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 黑胡椒洋蔥雞柳 鮮菇油腐 季節時菜 青菜豆腐湯 大滷麵 稀飯	地瓜粉蒸肉 鮮炒花枝丸片 紅蘿蔔蔥炒蛋 季節時菜 筍絲湯 湯麵	主食類(份)	13	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	4	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	4	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1777.5	
星期日 8月2日	清粥 葡萄捲 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	三杯翅小腿 (碎泥：鮮炒雞肉) 時蔬榨菜肉片 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 味噌海芽湯 湯麵 甜湯:杏仁愛玉 稀飯	魚露蒸魴魚 冬瓜雞丁 韭菜豆芽木耳 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	主食類(份)	12	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1.5	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1	
				蔬菜(份)	5.5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1820	

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年08月03日 ~ 115年08月09日						
星期	品項	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析	
		菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數
星期一 8月3日		八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 季節時菜	淋汁土魷魚丁 紅燒雞肉 醬油蒸蛋 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯	五香扣肉 冬瓜燴雞茸 芹菜香菇炒粉絲 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1746.5
星期二 8月4日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉水餃(忌牛：豬肉水餃) 白帶魚 青豆洋芋蝦仁 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	薑絲蒸鯛魚 黃豆燒肉 韭菜甜不辣鮮菇 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1780
星期三 8月5日		清粥 三角芋泥包 豆漿 滷冬瓜 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸多利魚 鮮炒雞丁 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 綠豆甜湯 稀飯	蔥燒里肌肉排 紅燒雞排 奶油烤南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1792.5
星期四 8月6日		清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 豆鼓棒棒腿 蜜汁鯛魚 小兔包 翡翠蝦仁豆腐塊 季節時菜 冬瓜薏仁雞湯 水果 稀飯	淋汁土魷魚丁 薑絲肉片洋蔥木耳 絞肉蒸蛋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	主食類(份)	13.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	7.5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	1
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	2180
上旬加菜			稀飯			
星期五 8月7日		清粥 饅頭 豆漿 朴菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅糟肉飯 魚板蒸蛋 黑胡椒青豆洋芋雞茸 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯：清粥	瓜子蒸肉 芋頭燒雞 油腐秀珍菇 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	2
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	1862.5
星期六 8月8日		清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	蛋糕/父親節 五香扣肉 生炒魚片 冬瓜滷麵輪 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯	味噌蒸白旗片 三杯雞 蘿蔔炒雞捲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1784
星期日 8月9日		清粥 芋頭饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 拌粉絲木耳 季節時菜 味噌湯 湯麵 杏仁愛玉甜湯 稀飯	蜜汁翅小腿(碎泥：雞胸肉) 大黃瓜鮮菇燴肉片 香腸洋蔥 季節時菜 番茄蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1746.5

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年08月10日 ~ 115年08月16日						
星期	日期	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析	
		菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數
星期一 8月10日		鹹粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸鯛魚 黑胡椒雞肉拌蛋 韭菜粉絲菜湯 季節大鍋麵	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 炒三絲菜 季節時湯 黃瓜湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1774
星期二 8月11日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 洋蔥炒蛋 季節時菜	蒜泥白肉刺鱸魚 薑絲蒸無片拌蛋 鮮蝦捲蝦仁拌蛋 毛豆蝦仁拌蛋 布丁時菜 季節豬肚排骨湯 酸水果 稀飯：清粥	生炒魚丁 五香干榨菜雞柳 玉米洋芋紅丁 季節時菜 南瓜菇菇湯 南湯麵	主食類(份)	13.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	7.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	1
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	2142.5
星期三 8月12日		清粥 豆沙包 豆漿 朴菜干丁 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 三杯雞皮紅絲 韭菜豆皮紅絲 季節時菜湯 玉米濃湯 湯麵 枸杞銀茸	土魷魚丁 洋蔥雞肉 梅汁南瓜菜湯 季節時菜湯 大鍋菜湯 肉燥寬拉麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1780
星期四 8月13日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 洋芋燒肉 家常豆腐菜湯 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 水果 稀飯：清粥	蜜汁翅小腿(碎泥：鮮炒雞柳) 沙茶肉片 紅燒蘿蔔菜 季節時菜湯 酸辣湯	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	1
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1900
星期五 8月14日		清粥 饅頭 豆漿 白菜滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	紅燒棒棒腿 草蝦捲干蔥 銀魚丁菜 季節時菜湯 湯麵 味噌湯 快樂餐	醬燒里肌肉排 豆薯木耳雞甜不辣 西芹洋蔥羹湯 季節時菜羹湯 時蔬肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1742.5
星期六 8月15日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳炒蛋 木耳炒蛋 季節時菜	糖醋魚排 筍茸雞丁豆腐 南瓜燴豆腐 季節時菜湯 冬瓜湯 麵片湯	清蒸鯛魚 韭菜肉片鮮菇 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜皮捲湯 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12.7
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1819
星期日 8月16日		清粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 蔥炒蛋 季節時菜	洋蔥炒雞柳 回鍋肉枝丸片 韭菜花菜羹湯 季節時菜羹湯 鮮菇養生湯 湯麵 仙草甜湯	蒜味時蔬拌肉片 糖醋魚丁蛋菜湯 鮮菇蒸菜湯 季節時菜羹湯 青木瓜湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1827.5

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年08月17日 ~ 115年08月23日						
星期	日期	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析	
		菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數
星期一 8月17日		廣東粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	土魷魚丁 沙茶肉片 青豆玉米火腿丁 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯	冬瓜燒肉 韭菜甜不辣雞肉 粉絲木耳玉菜蛋酥 季節時菜 蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	12.7
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1759
星期二 8月18日		清粥 饅頭 豆漿 香菇麵筋 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 碗糕 棒棒腿(碎泥：鮮炒雞肉) 韭黃豆干肉片 季節時菜 味噌湯	淋汁土魷魚丁 鹹蛋蒸絞肉 時蔬木耳紅絲 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	主食類(份)	14
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.2
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1875
星期三 8月19日		清粥 芝麻包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 鮮菇豆皮肉片 薑汁南瓜 季節時菜 酸辣湯 湯麵 冬瓜西米露	五香干燒肉 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸片湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1807.5
星期四 8月20日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 韭菜炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲炒麵 蝦仁蒸蛋 紅燒冬瓜 季節時菜 冬菜丸子湯 水果	黑胡椒雞胸排(碎泥：炒雞肉) 糖醋魚丁 韭菜豆芽火腿絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	1
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1730
星期五 8月21日		清粥 饅頭 豆漿 朴菜燒麵輪 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 蜜汁鯛魚 豆腐燴蛋 紅燒蘿蔔 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	肉燥滷干丁 芋頭雞丁 瓜瓜木耳鮮菇 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	4
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1770
星期六 8月22日		清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	鳥鰹魚蒸蛋 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵	紅燒里肌肉排 黑丸嫩仙草 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1807.5
星期日 8月23日		清粥 地瓜饅頭 豆漿 豆腐乳 時蔬炒蛋 季節時菜	淋汁土魷魚丁 鮮炒雞肉 胡蘿蔔蒸蛋 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 綠豆麥片湯	魚露蒸鯛魚片 蘿蔔燒肉 咖哩洋芋 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.2
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1755

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年08月24日 ~ 115年08月30日						
日期	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析		
星期	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數	
星期一 8月24日	地瓜粥 饅頭 豆漿 滷花豆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	魚露蒸多利魚 洋蔥雞捲 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 清粥	豆鼓蒸鯛魚 黃豆燒肉 粉絲韭菜拌蛋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	主食類(份)	12.7	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	2	
				魚肉雞類(份)	4	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1856.5	
星期二 8月25日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 棒棒腿(碎泥：炒雞肉) 豆干西芹鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯	咖哩里肌肉排 南瓜雞肉 菇菇蒸蛋 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	14.5	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0	
				魚肉雞類(份)	8	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	3.5	
				水果(份)	1	
				油脂(份)	6	
				熱量(大卡)	2200	
星期三 8月26日	清粥 豆沙包 豆漿 朴菜燒百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	稀飯：清粥 鹹冬瓜蒸鯛魚 芋頭燒雞 韭菜炒豆皮木耳 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵	紅燒雞肉 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯	主食類(份)	13	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0.5	
				魚肉雞類(份)	4.5	
				蛋類(份)	1	
				麵片湯	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1777.5
				星期四 8月27日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	稀飯：燕麥粥 蜜汁鯛魚 三杯雞 家常豆腐 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 水果
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	2.1					
魚肉雞類(份)	4.5					
蛋類(份)	1					
蔬菜(份)	4.5					
水果(份)	1					
油脂(份)	5					
熱量(大卡)	1932.5					
星期五 8月28日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 高麗菜菇菇肉絲拌飯 蝦仁炒蛋 花生豆腐 季節時菜 四神湯	糖醋鯛魚 豆豉韭菜百頁丁絞肉 鮮炒時蔬雞捲 季節時菜 筍絲湯 湯麵	主食類(份)	14.5	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0.7	
				魚肉雞類(份)	8.5	
				蛋類(份)	1	
				蔬菜(份)	4	
				水果(份)	1	
				油脂(份)	7	
				熱量(大卡)	2310	
星期六 8月29日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 番茄炒蛋 季節時菜	淋汁土魷魚丁 蔭瓜蒸絞肉 榨菜炒豆干片 季節時菜 白菜魚板豆皮湯	時蔬炒虱目魚柳 鮮炒雞肉 豆豆菇菇拌蛋 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0.5	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1.2	
				蔬菜(份)	5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1747.5	
星期日 8月30日	清粥 全麥饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	五香扣肉 洋蔥雞丁 金沙南瓜 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵	橙汁魚排 蘿蔔香菇炒肉片 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	12.5	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1.2	
				蔬菜(份)	4	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1720	
星期一 8月31日	清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 番茄炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 洋芋雞丁 西芹木耳花枝丸片 季節時菜 四神湯 湯麵	薑絲蒸魴魚 黃豆燒肉 柴魚高麗菜捲 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	主食類(份)	13	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1	
				蔬菜(份)	5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1840	
		稀飯				