

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(惜福、平安、感恩)					
115年09月1日 ~ 115年09月06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				主食類(份)	
				豆漿(260cc)	
				豆類(份)	
				魚肉雞類(份)	
				蛋類(份)	
				蔬菜(份)	
				水果(份)	
				油脂(份)	
				熱量(大卡)	
星期二 9月1日	清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 椒鹽雞翅 菇菇蒸蛋 季節時菜 酸辣湯 清粥	椒鹽肉魚 鮮菇肉片 奶油烤南瓜 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵	主食類(份)	13
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	3.5
				蛋類(份)	1.5
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1740
星期三 9月2日	清粥 肉包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 青豆洋芋雞茸 絲瓜寬粉 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	蔥油雞排 獅子頭 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	主食類(份)	12.7
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	4.5
				蛋類(份)	1.5
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1794
星期四 9月3日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 木耳炒蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 韭菜豆干肉片 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 稀飯：糙米粥	無骨香雞排 碎瓜絞肉 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12.2
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	1.2
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	1
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1859
星期五 9月4日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 花雕雞飯 蘿蔔油豆腐 蔥炒蛋 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	五花肉片 時蔬雞肉 拌茄子 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	主食類(份)	12
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1.2
				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)	1812.5
星期六 9月5日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	椒鹽白旗片 咖哩雞丁 鮮菇燴豆腐 季節時菜 筍絲湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	地瓜粉蒸肉 椒鹽秋刀魚 紅蘿蔔蔥炒蛋 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵	主食類(份)	13.5
				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)	1862.5
星期日 9月6日	清粥 沖繩黑糖 豆漿 豆鼓韭菜干丁 茶葉蛋 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 稀飯：糙米粥	椒鹽肉魚 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)	2
				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)	1857.5

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(惜福、平安、感恩)						
115年09月07日 ~ 115年09月13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 9月7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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	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 9月8日		清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥拌麵 府城蝦捲 拌五香干 季節時菜 玉米濃湯	薄鹽鯖魚 黃豆燒肉 港點蘿蔔糕 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	2.5
					魚肉雞類(份)	3.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	3.7
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1807.5
星期三 9月9日		清粥 豆沙包 豆漿 滷冬瓜 茶葉蛋 季節時菜	日式白旗片 鮮炒雞丁 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	蔥燒里肌肉排 紅燒雞排 梅汁南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 肉燥細拉麵	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 9月10日 上旬加菜		清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	無骨里肌肉排 小白鯧 韭黃木耳牛肉片 青豆蝦仁 荷葉糯米雞 季節時菜 玉米濃湯 水果/飲料 稀飯:清粥	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)	12.7
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	7
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	1
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	2086.5
星期五 9月11日		清粥 饅頭 豆漿 洋芋紅丁青豆 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉燴飯(忌牛：豬肉燴飯) 鹹水蝦 高麗泡菜 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	紅燒豬腳 芋頭燒雞 油腐秀珍菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12.8
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	0.5
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1738.5
星期六 9月12日		清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	上肉片 時蔬炒虱目魚柳 菇菇燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯	三杯雞 瓜子蒸肉 披薩 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	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)	1890
星期日 9月13日		清粥 全麥饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：糙米粥	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
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					魚肉雞類(份)	5.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1782.5

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(惜福、平安、感恩)						
115年09月14日 ~ 115年09月20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 9月14日			鹹冬瓜蒸鯛魚 黑胡椒雞肉 韭菜粉絲拌蛋 韭菜節時菜湯 大鍋菜湯麵	香酥雞排 黃豆燒肉 炒三絲菜 季節時菜湯 黃瓜湯麵	主食類(份)	12.2
		鹹粥			豆漿(260cc)	1
		饅頭漿蘿蔔蛋時菜 滷白菜時菜 茶葉蛋時菜 季節時菜			豆類(份)	1.2
					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
			糙米飯(平安、惜福、感恩) 稀飯：糙米粥		熱量(大卡)	1789
星期二 9月15日			快樂餐		主食類(份)	12.7
		清粥	餛飩麵 海帶片魚拌蛋 豆干銀魚菜 韭菜節時菜	日式白旗片 冬瓜滷雞紅丁 玉米洋芋紅 季節時菜 南瓜菇菇湯麵	豆漿(260cc)	1
		饅頭漿麵輪 豆漿干蔥炒蛋 梅干菜時菜 洋蔥時菜 季節時菜			豆類(份)	2
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
			稀飯：清粥		熱量(大卡)	1831.5
星期三 9月16日		清粥	椒鹽肉魚 三杯雞 韭菜豆皮紅絲 韭菜節時菜 玉米濃湯 湯麵	土魷魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜湯 青木瓜湯	主食類(份)	12.7
		芝麻包			豆漿(260cc)	1
		豆漿干丁 青豆煮蛋 水煮蛋 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜			豆類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
				麵疙瘩	水果(份)	0
					油脂(份)	5
			糙米飯(平安、惜福、感恩) 稀飯：燕麥粥		熱量(大卡)	1831.5
星期四 9月17日		清粥	黃豆豬腳 糖醋黃魚 鳳梨蝦球 烤雞 沙茶牛肉片 季節時菜 冬瓜薏仁雞湯 水果飲料	蜜汁翅小腿 炒虱目魚柳 蒸高麗菜捲 季節時菜湯 酸辣湯麵	主食類(份)	13.5
		饅頭漿 豆漿鬆蘿蔔炒蛋 肉鬆蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔時菜			豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	8.5
					水果(份)	1
					油脂(份)	7
				熱量(大卡)	2112.5	
慶生會						
星期五 9月18日		清粥	快樂餐		主食類(份)	12.5
		饅頭漿子滷麵筋 豆漿蓮子滷麵筋 雪蓮蛋時菜 鹹蛋時菜 季節時菜	肉絲炒飯 翅小腿蒜紅絲木耳 蘿蔔大時菜 韭菜節時菜 湯麵 味噌湯	上肉片耳雞肉 豆薯木冬瓜 紅燒冬瓜 季節時菜湯 黃瓜湯麵	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
				糙米飯(平安、惜福、感恩)	水果(份)	0
					油脂(份)	5
			稀飯：清粥		熱量(大卡)	1730
星期六 9月19日		清粥	秋刀魚豆腐 筍茸雞丁 南瓜燴豆腐 韭菜節時菜湯	蒸薄鹽鯖魚 韭菜肉片鮮菇 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 青菜豆皮捲湯 青菜湯麵	主食類(份)	12.7
		饅頭漿乳炒蛋 豆漿腐乳炒蛋 豆腐乳炒蛋 木耳炒蛋 木豆時菜 木豆時菜			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
			稀飯:麥片粥		熱量(大卡)	1819
星期日 9月20日		清粥	黑胡椒洋蔥雞排 回鍋肉花枝丸片 韭菜節時菜湯 鮮菇養生湯 湯麵	里肌肉排 時蔬炒虱目魚柳 鮮菇蒸蛋菜湯 鮮菇時菜湯 大鍋菜湯麵	主食類(份)	13
		地瓜饅頭			豆漿(260cc)	1
		漿花豆蛋時菜 滷花豆時菜 蔥炒蛋時菜 季節時菜			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
			稀飯：糙米粥		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(惜福、平安、感恩)						
115年09月21日 ~ 115年09月27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 9月21日		廣東粥	豆鼓蒸鯖魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青木瓜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	冬瓜燒肉 洋芋雞肉 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 9月22日		清粥 饅頭 豆漿 香菇麵筋 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒米粉 沙茶肉絲 油腐鮮菇西芹 季節時菜 味噌湯	胡椒鹽白旗片 五香干燒肉 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 海芽蛋花湯 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)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1790
星期三 9月23日		清粥 豆沙包 豆漿 嫩薑片 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿 鮮菇豆皮肉片 薑汁南瓜 季節時菜 酸辣湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	里肌肉排 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸子湯 肉燥寬拉麵	主食類(份)	12.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					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)	1770
星期四 9月24日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	秋刀魚 豆干燒肉 咖哩洋芋 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 糙米粥	黑胡椒雞胸排 時蔬虱目魚柳 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)	1
					魚肉雞類(份)	5.2
					蛋類(份)	0.8
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	1
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1842.5
星期五 9月25日 中秋節		八寶粥 饅頭 豆漿 花瓜 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	富貴圓蹄（長：小東坡肉） 紅燒牛腩 醬冬瓜鱸魚（長：蜜汁鯛魚） 避風塘蝦（長：翡翠蝦仁蒸蛋） 甜八寶飯（長：布丁） 季節時菜 月餅（碎：燕麥片） 淮山蟲草雞湯（枸杞） 水果/飲料	上肉片 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)	4.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1805
星期六 9月26日		清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	快樂餐 叉燒里肌肉飯 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵	翅小腿(長祥：炒雞肉) 冬瓜燒肉 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜蔬菜湯 麵片湯	主食類(份)	13.5
					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)	1877.5
星期日 9月27日		清粥 全麥饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	土魷魚丁 鮮炒雞肉 大黃瓜鮮菇木耳 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 稀飯：糙米粥	魚露蒸白旗片 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)	5.2
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1807.5

國軍退除役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(惜福、平安、感恩)						
115年09月28日 ~ 115年9月30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 9月28日		地瓜粥 饅頭 豆漿 滷花豆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 沙茶肉片 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	醬燒翅小腿 黃豆燒肉 粉絲韭菜拌蛋 季節時菜 青木瓜湯	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 9月29日		清粥 饅頭 豆漿 花瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒粬條 鹹酥蝦 花生豆腐 季節時菜 大鍋菜湯	上肉片 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 9月30日		清粥 三角芋泥包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 茶葉蛋 季節時菜	軟炸白旗片 芋頭燒雞 黃瓜鮮菇 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵 稀飯：燕麥粥	薑蔥醬淋雞排 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯 麵片湯	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
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1777.5
			第5頁		主食類(份)	
					豆漿(260cc)	
					豆類(份)	
					魚肉雞類(份)	
					蛋類(份)	
					蔬菜(份)	
					水果(份)	
					油脂(份)	
					熱量(大卡)	
					主食類(份)	
					豆漿(260cc)	
					豆類(份)	
					魚肉雞類(份)	
					蛋類(份)	
					蔬菜(份)	
					水果(份)	
					油脂(份)	
					熱量(大卡)	
					主食類(份)	
					豆漿(260cc)	
					豆類(份)	
					魚肉雞類(份)	
					蛋類(份)	
					蔬菜(份)	
					水果(份)	
					油脂(份)	
					熱量(大卡)	