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09月1日 ~ 115年09月06日

日期 星期	早　餐 菜　名	午　餐 菜　名	晚　餐 菜　名	熱量分析 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	鹹冬瓜蒸鯛魚 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 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬炒虱目魚柳 青豆洋芋雞茸 絲瓜寬粉 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 稀飯	鮮炒雞肉 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 嫩薑片 木耳炒蛋 季節時菜	薑絲蒸鯛魚 韭菜豆干肉片 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 稀飯	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 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	淋汁多利魚 咖哩雞丁 鮮菇燴豆腐 季節時菜 筍絲湯 大滷麵 稀飯	地瓜粉蒸肉 薑絲蒸鯛魚 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 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 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)	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

115年09月07日 ~ 115年09月13日

品項 星期	早　餐 菜　名	午　餐 菜　名	晚　餐 菜　名	熱量分析 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	淋汁土魠魚丁 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) 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)	12.2 1 0 5 1.5 5 0 5 1746.5
星期二 9月8日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 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 稀飯：清粥	薑絲蒸鯛魚 黃豆燒肉 港點蘿蔔糕 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	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)	13 1 2.5 3.5 1 3.7 0 5 1807.5
星期三 9月9日	清粥 豆沙包 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 稀飯	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) 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)	13 1 0 5 1.2 5.5 0 5 1792.5
星期四 9月10日 上旬加菜	清粥 饅頭 豆漿 花瓜（長祥：蔭 韭菜炒蛋 季節時菜	里肌肉排 蜜汁鯛魚 韭黃木耳牛肉片 青豆蝦仁 水果豆花 季節時菜 玉米濃湯 水果/飲料 稀飯:清粥	淋汁土魠魚丁 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) 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)	12.7 1 1 7 1.5 4 1 6 2086.5
星期五 9月11日	清粥 饅頭 豆漿 洋芋紅丁青豆 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 時蔬燴牛肉 蝦仁蒸蛋 高麗菜枸杞 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵 稀飯：清粥	滷肉燥 芋頭燒雞 油腐秀珍菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	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)	12.8 1 1 4.5 0.5 4.5 0 5 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 稀飯	三杯雞 瓜子蒸肉 披薩 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	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)	13 1 2 5 1 4 0 5 1890
星期日 9月13日	清粥 全麥饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵 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) 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)	12 1 0.5 5.5 1 5.5 0 5 1782.5

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09月14日 ~ 115年09月20日

日期 星期	早　餐 菜　名	午　餐 菜　名	晚　餐 菜　名	熱量分析 種類	份數
星期一 9月14日	鹹粥 饅頭 豆漿 滷白蘿蔔 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸鯛魚 黑胡椒雞肉 韭菜粉絲拌蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯：清粥	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	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)	12.2 1 1.2 4.5 1.2 5.5 0 5 1789
星期二 9月15日	清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 里肌肉排 海帶片 豆干銀魚拌蛋 季節時菜 餛飩湯 稀飯：清粥	炒虱目魚柳 冬瓜滷雞 玉米洋芋紅丁 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵	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)	12.7 1 2 4.5 1 4 0 5 1831.5
星期三 9月16日	清粥 芝麻包 豆漿 青豆干丁 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 三杯雞 韭菜豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯：清粥	土魠魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜 青木瓜湯 麵疙瘩	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)	12.7 1 1.5 5 1 4 0 5 1831.5
星期四 9月17日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	五花肉片 土魠魚丁 鳳梨蝦仁毛豆 棒棒腿（碎：炒雞肉） 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 酸辣湯 湯麵	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)	13.5 1 1 5 1 8.5 1 7 2112.5
星期五 9月18日	清粥 饅頭 豆漿 白菜滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲炒飯 翅小腿(碎：炒雞肉) 蘿蔔大蒜紅絲木耳 季節時菜 湯麵 味噌湯 稀飯：清粥	上肉片 豆薯木耳雞肉 紅燒冬瓜 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	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)	12.5 1 0.5 4.5 1 5 0 5 1730
星期六 9月19日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 木耳炒蛋 季節時菜	糖醋魚排 筍茸雞丁 南瓜燴豆腐 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯:清粥	清蒸鯛魚 韭菜肉片鮮菇 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	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)	12.7 1 1 5 1 5 0 5 1819
星期日 9月20日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 滷花豆 蔥炒蛋 季節時菜	洋蔥炒雞柳 回鍋肉 韭菜花枝丸片 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：清粥	里肌肉排 時蔬炒虱目魚柳 鮮菇蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	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)	13 1 1 4.5 1.5 4.5 0 5 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09月21日 ~ 115年09月27日

日期 星期	早　餐 菜　名	午　餐 菜　名	晚　餐 菜　名	熱量分析 種類	份數
星期一 9月21日	廣東粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸魴魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青木瓜湯 湯麵 稀飯：清粥	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) 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)	12.7 1 0 5 1.2 5 0 5 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 什錦炒麵 沙茶肉絲 油腐鮮菇西芹 季節時菜 味噌湯 清粥	淋汁土魠魚丁 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) 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)	13 1 1 4 1.5 4.5 0 5 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(碎泥：炒雞肉) 鮮菇豆皮肉片 薑汁南瓜 季節時菜 酸辣湯 湯麵 稀飯：清粥	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) 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)	12.5 1 0.5 5 1.2 4.5 0 5 1770
星期四 9月24日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	蒸多利魚 豆干燒肉 咖哩洋芋 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 清粥	黑胡椒雞胸排(碎泥：炒雞肉) 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) 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)	12 1 1 5.2 0.8 5.5 1 5 1842.5
星期五 9月25日 中秋節	八寶粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	小東坡肉 紅燒牛腩 蜜汁鯛魚 翡翠蝦仁蒸蛋 布丁 季節時菜 月餅（碎：燕麥片） 准山蟲草雞湯（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) 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)	12.5 1 1.5 4.5 1 5 0 5 1805
星期六 9月26日	清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 時蔬炒蛋 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	鮮炒雞肉 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) 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)	13.5 1 1.5 4.5 1.2 4.5 0 5 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	淋汁土魠魚丁 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) 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)	13 1 0.2 5.2 1 5.5 0 5 1807.5

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09月28日 ~ 115年9月30日

日期 星期	早　餐 菜　名	午　餐 菜　名	晚　餐 菜　名	熱量分析 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	魚露蒸多利魚 沙茶肉片 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 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) 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)	12.7 1 2 4 1.5 5 0 5 1856.5
星期二 9月29日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒粄條 鹹酥蝦 花生豆腐 季節時菜 大鍋菜湯 稀飯：清粥	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) 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)	14.5 1 0 8 1.5 3.5 1 6 2200
星期三 9月30日	清粥 三角芋泥包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 時蔬炒蛋 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：清粥	紅燒雞肉 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯 麵片湯	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)	13 1 0.5 4.5 1 5.5 0 5 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)	
				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)	