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10月01日 ~ 115年10月04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				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)	
星期三				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)	
星期四 10月1日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	洋蔥燒里肌肉片 三杯雞 家常豆腐 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 水果	地瓜粉蒸肉 油腐雞肉 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	主食類(份)	13
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1.1
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	1.5
				蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	1
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1932.5
星期五 10月2日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	快樂餐 豬肉燴飯 高麗泡菜 蜜汁鯛魚 季節時菜 四神湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	烤秋刀魚 冬瓜燒肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 筍絲湯 湯麵	主食類(份)	12
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0.5
				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)	1722.5
星期六 10月3日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	土魠魚丁 碎瓜蒸絞肉 翡翠銀魚燴豆腐 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	椒鹽肉魚 鮮炒雞肉 豆豆菇菇拌蛋 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	12
				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)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1785
星期日 10月4日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 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 稀飯：糙米粥	橙汁魚排 蘿蔔香菇炒肉片 拌四季豆茄子 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0
				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)	1777.5

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10月05日 ~ 115年10月11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 10月5日	八寶粥 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	日式白旗片 黃豆燒肉 拌粉絲玉菜 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)	13.2 1 1 5 1 5 0 5 1854
星期二 10月6日	清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵 鹹水蝦 銀魚丁干拌蛋 季節時菜 清粥	椒鹽肉魚 鮮菇肉片 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 青菜豆腐湯 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 4 1.2 5.5 0 5 1699
星期三 10月7日	清粥 桂冠肉包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 青豆洋芋雞茸 韭黃豆皮 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	香酥雞翅膀 獅子頭 魚板蒸蛋 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)	12.5 1 1 4.5 1.5 4.5 0 5 1792.5
星期四 10月8日 上旬加菜	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 木耳炒蛋 季節時菜	小東坡肉 銀鯰魚片 鮮蝦腸粉 雞翅包飯 銀魚花生干丁蔥 季節時菜 冬瓜薏仁排骨湯 飲料/水果 清粥	蔥油雞排 瓜瓜炒肉片 木耳豆薯拌蛋 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)	13.5 1 0.5 7.5 1.2 4.5 1 6 2132.5
星期五 10月9日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 烤秋刀魚 沙茶肉絲 翡翠蒸蛋 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	紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 黃瓜肉羹湯 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 5.5 1.2 4.5 0 5 1786.5
星期六 10月10日 雙十節	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	造型口味包(雙十加菜) 椒鹽鮭魚 咖哩雞丁 鮮菇油腐 季節時菜 牛蒡大骨湯 稀飯：清粥 麵片湯	淋汁魚排 地瓜粉蒸肉 紅蘿蔔蔥炒蛋 季節時菜 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 1 5 1.5 4.5 0 5 1970
星期日 10月11日	清粥 全麥饅頭 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） 黑胡椒肉片 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) 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 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(惜福、平安、感恩)

115年10月12日 ~ 115年10月18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 10月12日	鹹粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 季節時菜	紅燒雞肉 土魠魚丁 醬油蒸蛋 季節時菜 蘿蔔湯 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) 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 5.5 0 5 1759
星期二 10月13日	清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 芋頭米粉湯 銀鯰魚片 五香豆干 季節時菜 稀飯：清粥	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) 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 2 5 1 3.5 0 5 1912.5
星期三 10月14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 奶油烤南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 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 1 6.5 1.2 4.5 0 5 1920
星期四 10月15日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	刈包（五花肉片花生粉酸菜） 醬冬瓜鱸魚 檸檬蝦 醉雞 水果銀茸甜湯 季節時菜 羅宋湯 水果 飲料 稀飯:清粥	淋汁魚排 薑絲肉片洋蔥木耳 豆漿蒸蛋 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)	13.5 1 0 8.5 1.5 4 1 6 2180
星期五 10月16日	清粥 饅頭 豆漿 朴菜百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 咖哩雞丁飯 蜜汁鯛魚 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	澄汁鯛魚 碎瓜蒸絞肉 油腐秀珍菇 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)	12.5 1 2 4.5 1 4 0 5 1817.5
星期六 10月17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 冬瓜滷麵輪 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	味噌蒸白旗片 蘿蔔燒肉 拌茄子 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 1 1 5 1 5.5 0 6 1827.5
星期日 10月18日 重陽節	清粥 南瓜饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜	紅燒豬腳(重陽加菜) 椒鹽白帶魚 醬淋鹹酥雞 毛豆蝦仁炒蛋 季節時菜 味噌湯 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) 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 7 1.5 4 0 5 1895

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10月19日 ~ 115年10月25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 10月19日	廣東粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	蔥油雞排 黃豆燒肉 梅干筍茸麵筋 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 10月20日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 蜜汁翅小腿(碎：炒雞柳) 干絲粉絲海絲木耳 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	日式白旗片 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 0.5 4.5 1 4 0 5 1719
星期三 10月21日	清粥 芝麻包 豆漿 豆鼓韭菜干丁 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 三杯雞 木耳豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	土魠魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜 大鍋菜湯 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)	12.5 1 1.5 5 1 5 0 5 1842.5
星期四 10月22日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 洋芋燒肉 家常豆腐 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 水果 稀飯：清粥	淋汁無骨香雞排 炒虱目魚柳 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯	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)	12.5 1 1 5 1 5 1 5 1865
星期五 10月23日	清粥 饅頭 豆漿 雪蓮子滷麵筋 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 海鮮燴飯 鹹水蝦 黃瓜菇菇木耳 季節時菜 湯麵 味噌湯 稀飯：清粥	蒸薄鹽鯖魚 豆薯木耳雞肉 蘿蔔麵輪 季節時菜 時蔬肉羹湯 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 5 0.5 5.5 0 5 1721.5
星期六 10月24日	清粥 饅頭 豆漿 三色豆芋頭丁 木耳炒蛋 季節時菜	秋刀魚 筍茸雞丁 金沙南瓜 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯:麥片粥	上肉片 烏鱧魚蒸蛋/盅 玉菜雞茸粉絲 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)	13.7 1 0 4.5 1.5 4.5 0 5 1801.5
星期日 10月25日	清粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 蔥炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排 回鍋肉 韭菜花枝丸片 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	豆鼓里肌肉排 時蔬炒虱目魚柳 鮮菇蒸蛋 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)	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(惜福、平安、感恩)

115年10月26日 ~ 115年11月01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 10月26日	地瓜粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	淋汁魚排 青椒雞丁 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 瓜子雞 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 10月27日 榮民節	清粥 饅頭 豆漿 香菇麵筋 木耳炒蛋 季節時菜	富貴圓蹄 黃金鯧魚 蒜味奶油蝦 海鮮羹 沙茶牛小排 櫻花蝦臘腸米飯 紅棗枸杞准山雞湯 水果/飲料 清粥	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) 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 9.5 1 4 1 7 2302.5
星期三 10月28日	清粥 豆沙包 豆漿 白薑條 茶葉蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 白帶魚 豆皮蔥肉片鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 稀飯：燕麥粥	上肉片 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸子湯 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 1.2 4.5 0 5 1772.5
星期四 10月29日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	秋刀魚 麻油翅小腿 肉燥豆腐塊 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 糙米粥	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 0.5 5.5 1 5 1820
星期五 10月30日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 五花肉片飯 翡翠蝦仁蒸蛋 胡瓜紅絲 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：清粥	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) 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 1.2 5 1 6 0 5 1845
星期六 10月31日	清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	里肌肉排 冬瓜雞肉 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜蔬菜湯 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)	12.5 1 1.5 5 1.2 4.5 0 5 1845
星期日 11月1日	清粥 沖繩黑糖饅頭 豆漿 油腐鮮菇 韭菜炒蛋 季節時菜	土魠魚丁 鮮炒雞肉 大黃瓜肉羹 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) 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 5.2 1 5 0 5 1820