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11月01日 ~ 115年11月08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	淋汁土魠魚丁 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
星期一 11月2日	八寶粥 饅頭 豆漿 滷花豆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	肉魚 洋蔥雞捲 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)	麻油翅小腿 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 1 4 1.5 5 0 5 1781.5
星期二 11月3日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 南瓜米粉 淋汁魚排 三色豆洋芋雞茸 季節時菜 大鍋菜湯 稀飯：清粥	上肉片 豆干雞肉 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)	13.5 1 0 5.5 1.5 3.5 0 5 1837.5
星期三 11月4日	清粥 菜包 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 青椒鮮菇 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) 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 5.5 0 5 1742.5
星期四 11月5日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	蔥燒里肌肉排 洋芋燒雞 拌茄子 季節時菜 海芽味噌湯 湯麵	薄鹽鯖魚 油腐燒雞 絞肉蒸蛋 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 1.2 5 1.5 4 1 5 1892.5
星期五 11月6日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 豬腳飯 青椒榨菜炒豆干片 滷蛋 季節時菜 冬瓜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	烤秋刀魚 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) 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 2 4 1 4 0 5 1745
星期六 11月7日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	土魠魚丁 蔭瓜蒸絞肉 塔香番茄燴豆腐 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	椒鹽肉魚 蘿蔔香菇炒肉片 豆豆菇菇拌蛋 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 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 1 1 5 1.2 5.5 0 5 1797.5
星期日 11月8日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 梅干筍茸 木耳炒蛋 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 稀飯：糙米粥	橙汁魚排 鮮炒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 冬菜魚丸湯 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 1.2 4.5 0 5 1732.5

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11月09日 ~ 115年11月15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 11月9日	鹹粥 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 蘿蔔燒肉 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)	12.7 1 0 5 1 5 0 5 1744
星期二 11月10日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲炒粄條 醬燒翅小腿（碎泥：炒雞肉） 荷包蛋 季節時菜 酸辣湯 清粥	椒鹽肉魚 鮮菇肉片 絲瓜粉絲 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)	13 1 1 4.5 1.2 5 0 5 1817.5
星期三 11月11日	清粥 豆沙包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 青豆洋芋雞茸 西芹炒雞捲 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	香滷雞翅膀 白菜獅子頭 菇菇蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 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 1 5.5 1.5 4.5 0 5 1867.5
星期四 11月12日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 木耳炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 三杯雞 家常豆腐 季節時菜 筍絲肉羹湯 湯麵 水果	淋汁香雞排 碎瓜絞肉 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份) 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 5 1 5 1845
星期五 11月13日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 棒棒腿飯（碎泥：炒雞肉） 長豆豆皮 蕃茄炒蛋 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	紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 港點蘿蔔糕 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)	13 1 2 5 1 5 0 5 1915
星期六 11月14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 鮮菇油腐 季節時菜 筍絲湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	梅干扣肉 蛋塔 紅蘿蔔蔥炒蛋 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)	14 1 1 4.5 1.5 4 0 5 1885
星期日 11月15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） 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) 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 2 5 1 5.5 0 5 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11月16日 ~ 115年11月22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 11月16日	廣東粥 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 青木瓜湯 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 0 5 1746.5
星期二 11月17日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 椒麻牛腱(忌牛:蒜泥肉片) 拌干絲海絲木耳 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	薄鹽鯖魚 黃豆燒肉 胡瓜木耳 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 1 2 3.5 1 4 0 5 1707.5
星期三 11月18日	清粥 芝麻包 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 豆漿蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 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)	12.5 1 0 5 1.7 5.5 0 5 1795
星期四 11月19日 上旬加菜 (合菜)	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	拼盤(牛腱、牛肚、黃瓜哲皮、紅糟肉) 清蒸石斑魚 蠔油鮑魚 藥膳全雞 檸檬蝦 東坡肉 時蔬海鮮湯 綜合水果 稀飯:清粥	時蔬土魠魚丁 薑絲肉片洋蔥木耳 奶油烤南瓜 季節時菜 冬瓜湯 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 0 8.5 1 3.5 1 7 2140
星期五 11月20日	清粥 饅頭 豆漿 朴菜百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 銀魚香腸蛋炒飯 淋汁香雞排 青豆洋芋蝦仁 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	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) 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 4 0.7 4 0 5 1792.5
星期六 11月21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 紅燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	味噌蒸白旗片 沙茶蘿蔔炒肉片 朴菜苦瓜 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 2 5 1 5.5 0 5 1857.5
星期日 11月22日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 鮮炒雞柳 冬瓜滷麵輪 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 豆干鮮菇木耳 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 1 6 0 5 1757.5

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11月23日 ~ 115年11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 11月23日	地瓜粥 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	香酥雞排 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 11月24日	清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 沙茶肉絲炒麵 五香雞翅 拌素雞 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)	12.5 1 2 5 1 4 0 5 1855
星期三 11月25日	清粥 豆沙包 豆漿 青豆干丁 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 芋頭雞丁 韭菜豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯	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)	13.2 1 1.5 5 1 4 0 5 1866.5
星期四 11月26日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	京醬肉絲 清蒸鱈魚 月亮蝦餅 松葉石榴 紅燒牛肉 季節時菜 味噌蛤蜊湯（海芽.豆腐.肉片.菇菇.洋蔥.蔥） 水果/飲料 稀飯：清粥	蜜汁翅小腿 時蔬炒肉絲 醬油蒸蛋 季節時菜 冬菜丸子湯	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 1 0 8 1 4 1 6 2000
星期五 11月27日	清粥 饅頭 豆漿 雪蓮子滷麵筋 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 小白鯧飯 三杯雞 豆干蔥鮮菇 季節時菜 湯麵 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	上肉片 豆薯木耳雞肉 胡瓜紅絲 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)	12.5 1 1 5.5 0.5 5.5 0 5 1817.5
星期六 11月28日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 木耳炒蛋 季節時菜	秋刀魚 青椒雞丁 南瓜燴豆腐 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯:麥片粥	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 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 1 5 0 5 1805
星期日 11月29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	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
星期一 11月30日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	白旗片 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青木瓜湯 湯麵 稀飯：糙米粥	肉魚 冬瓜燒肉 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