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	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)	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	魚露蒸多利魚 洋蔥雞捲 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 稀飯	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 蔭瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 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 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸鯛魚 芋頭燒雞 青椒鮮菇 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵 稀飯	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)	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	時蔬炒虱目魚柳 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 五花肉片 青椒榨菜炒豆干片 蒸蛋 季節時菜 冬瓜湯 湯麵 清粥	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) 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 時蔬炒蛋 季節時菜	淋汁土魠魚丁 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	時蔬炒虱目魚柳 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	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

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 稀飯	薑絲蒸多利魚 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	鹹冬瓜蒸鯛魚 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 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬炒虱目魚柳 青豆洋芋雞茸 西芹炒雞捲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 稀飯	鮮炒雞肉 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 時蔬炒蛋 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 稀飯	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	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 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) 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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

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 淋汁土魠魚丁 醬油蒸蛋 季節時菜 青木瓜湯 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 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 拌干絲海絲木耳 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	薑絲蒸鯛魚 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 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 奶油烤南瓜 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	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	牛腱/香腸 豆鼓蒸無刺鱸魚 翡翠蟹肉蒸蛋 三杯雞腿丁 杏片松葉蟹 小東坡肉 紅棗枸杞蘿蔔蔘鬚雞湯 布丁 香蕉 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 1.5 3.5 1 7 2140
星期五 11月20日	清粥 饅頭 豆漿 朴菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 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 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	魴魚 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 時蔬炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 冬瓜滷麵輪 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 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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

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 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	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 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 鮮炒雞肉 拌素雞 季節時菜 酸辣湯 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)	12.5 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 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 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	小東坡肉 薑絲蒸無刺鱸魚 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	洋蔥炒雞柳 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 白菜滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 烏鱧魚洋蔥 三杯雞 豆干蔥鮮菇 季節時菜 湯麵 味噌湯 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	糖醋魚丁 青椒雞丁 南瓜燴豆腐 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯	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)	12.5 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	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	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	豆豉蒸魶魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青木瓜湯 湯麵 稀飯	土魠魚丁 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