

114年1月1日 ~ 114年01月05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							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 1月1日	清粥 芝麻包 豆漿 滷海結油腐 時蔬炒蛋 季節時菜	加菜：烏鯧魚片 椒麻牛腱 回鍋肉 蘿蔔肉羹 季節時菜 牛蒡大骨湯		時蔬雞肉 地瓜粉蒸肉 韭菜豆芽木耳紅絲 季節時菜 冬瓜菇菇湯 湯麵			主食類(份)	12
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1.5
							魚肉雞類(份)	5.5
							蛋類(份)	1
							蔬菜(份)	4.5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
			稀飯				熱量(大卡)	1832.5
星期四 1月2日	清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	洋芋雞肉 沙茶肉絲 西芹花枝丸片 季節時菜 蔬菜豆腐湯 湯麵 水果		油腐炒肉片 雙椒雞肉 魚香茄子 季節時菜 海芽豆腐湯 湯麵			主食類(份)	13
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	0.5
							魚肉雞類(份)	5
							蛋類(份)	0.5
							蔬菜(份)	5.5
							水果(份)	1
							油脂(份)	6
			稀飯：清粥				熱量(大卡)	1882.5
星期五 1月3日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 白菜燴土魷魚飯 黃瓜鮮菇木耳 湯包 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵		紅燒肉丁 青豆芋頭雞茸 韭菜炒花枝丸 季節時菜 時蔬魷魚羹湯 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)	4.5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
			稀飯				熱量(大卡)	1752.5
星期六 1月4日	清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	薑絲蒸白旗片 肉燥蒸豆腐塊 胡瓜木耳蛋酥 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵		黑胡椒肉片 時蔬雞丁 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵			主食類(份)	12.5
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1
							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
			稀飯				熱量(大卡)	1795
星期日 1月5日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 蔭瓜 季節時菜	五香扣肉 青椒榨菜雞柳 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 綠豆麥片甜湯 稀飯		沙茶牛肉片 大黃瓜鮮菇燴肉片 翡翠蒸蛋 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵			主食類(份)	12
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	0.8
							魚肉雞類(份)	5
							蛋類(份)	0.5
							蔬菜(份)	5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1717.5

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)					
114年1月6日 ~ 114年1月12日					
日期 星期	早 餐	午 餐	晚 餐	熱量分析	
	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數
星期一 1月6日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	淋汁炸多利魚 紅燒雞肉 三色豆洋芋丁 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵 稀飯	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 粉絲木耳炒高麗菜 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 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 1 4.5 1 4.5 0 5 1769
星期二 1月7日 臘八節	八寶粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅燒牛肉 蝦仁炒蛋 客家小炒 季節時菜 紅燒牛肉湯 紅燒牛肉麵 稀飯	滷肉燥(干丁) 冬瓜滷雞 蔥洋芋木耳蛋酥 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)	12.3 1 1.5 5 1.2 4.2 0 6 1868.5
星期三 1月8日	清粥 肉包 豆漿 海帶絲干絲韭菜 時蔬炒蛋 季節時菜	梅干扣肉 虱目魚柳 青花白花秀珍菇 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 稀飯	軟炸白旗片 地瓜粉蒸肉 豆芽炒韭菜火腿絲 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 1 0.5 5 1 5.5 0 5 1815
星期四 1月9日 上旬加菜	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 番茄炒蛋 季節時菜	三杯翅小腿(碎泥:炒雞肉) 里肌肉排 蜜汁鯛魚 三絲牛肉絲 花生銀絲捲(碎泥:古早味蛋糕) 季節時菜 牛蒡雞湯 水果.飲料 清粥	獅子頭 蘿蔔燒雞 枸杞蒸南瓜塊 季節時菜 黃瓜大骨湯 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 7.5 1 4.5 1 6 2150
星期五 1月10日	清粥 饅頭 豆漿 干丁碎脯 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 五花肉片 塔香茄子 韭黃洋蔥炒蛋 季節時菜 味噌湯 稀飯	豆鼓蒸多利魚 芋頭燒雞 梅干筍茸豬油麵筋 季節時菜 冬瓜肉羹湯 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 0.5 4.5 1 5 0 5.5 1787.5
星期六 1月11日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	青椒雞肉(彩椒) 日式淋醬豆腐(柴魚醬汁) 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 大鍋菜湯 大滷麵 稀飯	上肉片 鮮炒土魷魚丁 茄汁豆包 季節時菜 蘿蔔大骨湯 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 4.5 1 4.5 0 5 1795
星期日 1月12日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	鮮炒雞柳 瓜子肉 蔥香菇冬粉豆干絲 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 地瓜薑湯 稀飯	清蒸鯛魚 大黃瓜鮮菇雞柳 三色豆蝦仁 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)	12.2 1 0.2 5 1 5 0 5 1724

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)

114年1月13日 ~ 114年1月19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	種類	份數	
星期一 1月13日 (休市)		廣東粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	橙汁鯛魚 沙茶肉片 蒸南瓜 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵 稀飯		冬瓜燒肉 時蔬虱目魚柳 炒三絲 季節時菜 味噌湯 湯麵	主食類(份)	13.2	豆漿(260cc)	1
星期二 1月14日		清粥 饅頭 豆漿 滷百頁豆腐 肉鬆 季節時菜	快樂餐 炒烏龍麵 番茄蝦仁燴豆腐 魚板蒸蛋 季節時菜 玉米濃湯 稀飯：清粥		豆鼓蒸白旗片 芋頭燒雞 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 冬瓜雞肉湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期三 1月15日		清粥 豆沙包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 季節時菜	麻油翅小腿(碎泥：炒雞肉) 韭菜豆皮肉片 青花雙耳 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵 稀飯		五香干燒肉 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青菜豆皮捲湯 肉燥寬拉麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期四 1月16日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 拌芹菜干絲海帶絲 時蔬炒蛋 季節時菜	棒棒腿(碎泥：炒雞肉) 梅干扣肉 蜜汁鯛魚 蝦仁炒蛋 小兔包 季節時菜 羅宋湯 水果.飲料 稀飯		地瓜粉蒸肉 韭菜百頁丁炒雞茸 白菜滷 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.7	豆漿(260cc)	1
星期五 1月17日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 梅干筍茸 季節時菜	快樂餐 肉絲蛋炒飯 滷大四角油豆腐 時蔬雞捲片 季節時菜 紫菜青菜豆腐湯 湯麵 稀飯		淋汁多利魚 洋芋燒肉 蘿蔔肉羹鮮香菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期六 1月18日		清粥 饅頭 豆漿 雪菜炒豆包 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	滷里肌肉排 玉米青豆雞丁 紅燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯		時蔬雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬瓜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期日 1月19日		清粥 南瓜饅頭 豆漿 香滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 大黃瓜肉羹 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 紅豆甜湯 稀飯		鮮炒雞肉 糖醋鯛魚 鮮菇炒芥菜 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1

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)

114年1月20日 ~ 114年1月26日

日期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
	星期	菜 名	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數	
星期一 1月20日		八寶粥 饅頭 豆漿 蔴瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	魚露蒸多利魚 南瓜燒肉 白菜燒豆皮 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵 稀飯		珍珠丸 鮮炒土魷魚丁 粉絲木耳香菜 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.2	
						豆漿(260cc)	1	
						豆類(份)	0.5	
						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)	1829							
星期二 1月21日		清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 里肌肉排 香腸片 蝦仁蔥炒蛋 季節時菜 大鍋菜湯 什錦炒麵條 清粥		梅干扣肉 冬瓜雞肉 木耳鮮菇燒油腐 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.5	
						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)	1755							
星期三 1月22日		清粥 芋泥包 豆漿 韭菜豆皮 木耳炒蛋 季節時菜	蔴瓜蒸白旗 時蔬肉片 雙色花椰菜 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯		時蔬雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 麵片湯	主食類(份)	12.2	
						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)	1784							
星期四 1月23日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜多利魚 三杯清胸肉 鮮菇燴豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯		獅子頭 榨菜干片炒雞柳 三色豆洋芋丁 季節時菜 味噌湯 湯麵	主食類(份)	12.5	
						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)	1	
						油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1915							
星期五 1月24日		清粥 饅頭 豆漿 海帶絲干絲韭菜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 絲瓜蝦仁滑蛋 芹菜豆皮炒肉片 蒜泥芋頭糕 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 清粥		沙茶肉絲 紅燒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 筍絲大骨湯 湯麵	主食類(份)	13	
						豆漿(260cc)	1	
						豆類(份)	1	
						魚肉雞類(份)	4.5	
						蛋類(份)	1.2	
						蔬菜(份)	5	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1817.5							
星期六 1月25日		清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬土魷魚丁 地瓜粉蒸肉 紅燒豆腐 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 大滷麵 稀飯		蒸白旗片 黑胡椒肉片 芋頭青豆絞肉 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.5	
						豆漿(260cc)	1	
						豆類(份)	2	
						魚肉雞類(份)	5	
						蛋類(份)	0.5	
						蔬菜(份)	4	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1887.5							
星期日 1月26日		清粥 紅糖饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	淋汁多利魚 沙茶牛肉片 雞捲炒洋蔥青椒 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 花生麥片 稀飯		叉燒里肌肉排 大黃瓜燴肉羹鮮菇 豆干木耳香菜 季節時菜 冬瓜大骨湯 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	
						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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年1月27日 ~ 114年2月02日

星期	日期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
		菜 名	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數		
星期一	1月27日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 三色豆炒蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 榨菜干片炒肉絲 高麗菜炒枸杞鮮菇薑絲 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	豆鼓蒸多利魚 洋芋燴雞茸 豬油燻梅干筍茸 季節時菜 榨菜豆皮湯 湯麵		主食類(份)	13		
						豆漿(260cc)	1		
						豆類(份)	0.5		
						魚肉雞類(份)	5		
						蛋類(份)	1		
						蔬菜(份)	5		
						水果(份)	0		
						油脂(份)	5.5		
						熱量(大卡)	1825		
星期二	1月28日	清粥 饅頭 豆漿	拼盤(牛腱、滷花生、香腸) 富貴圓蹄 糖醋鯛魚 起司螺絲捲 毛豆蝦仁洋芋丁	小東坡肉 花雕雞 薑絲蒸鱸魚 沙茶牛肉片 元寶水餃 季節時菜 冬菜鴨湯 水果		主食類(份)	13		
			湯包	繡球粉翅羹(碎泥：繡球魚翅蒸蛋)		豆漿(260cc)	1		
			時蔬炒蛋	佛跳牆湯		豆類(份)	0		
			季節時菜	紅棗銀茸桃膠甜品		魚肉雞類(份)	10		
				山藥蛤蜊香菇芥菜雞湯		蛋類(份)	1		
				水果/飲料		蔬菜(份)	3.5		
				飲料一瓶(波蜜果菜汁)		水果(份)	1		
						油脂(份)	7		
						熱量(大卡)	2252.5		
星期三	1月29日	八寶粥 葡萄捲	里肌肉排 蜜汁鯛魚 棒棒腿(碎泥：炒雞肉)	五花肉片 白旗片 彩色銀絲捲-煉乳(細泥：桂冠蜂蜜蛋)		主食類(份)	14.5		
		豆漿	蝦仁枸杞毛豆	三喜燒賣		豆漿(260cc)	1		
		滷花生麵筋	紅豆紫米	花團錦簇青花滿		豆類(份)	0.5		
		時蔬炒蛋	牛蒡枸杞排骨湯	羅宋湯(牛肉.蕃茄.洋芋)		魚肉雞類(份)	8		
		季節時菜	水果			蛋類(份)	1		
			稀飯：清粥			蔬菜(份)	2		
						水果(份)	1		
						油脂(份)	6		
						熱量(大卡)	2162.5		
星期四	1月30日	清粥 饅頭 豆漿	小東坡肉 薑絲蒸白旗片 三杯翅小腿 蘿蔔酥餅(碎泥：銅鑼燒)	炒牛肉片 淋汁土魷魚 翡翠蝦仁蒸蛋 紅燒棒棒腿(碎泥：炒雞肉)		主食類(份)	13.5		
		發糕(泥：湯包)	季節時菜	季節時菜		豆漿(260cc)	1		
		時蔬炒蛋	火鍋湯	大鍋菜湯		豆類(份)	0		
		季節時菜	水果			魚肉雞類(份)	7.5		
			稀飯：清粥			蛋類(份)	1.5		
						蔬菜(份)	3		
						水果(份)	1		
						油脂(份)	6		
						熱量(大卡)	2080		
星期五	1月31日	清粥 饅頭 豆漿	快樂餐		清蒸多利魚 里肌肉排 小兔包 季節時菜 冬瓜雞肉湯 湯麵	主食類(份)	13		
		嫩薑片	蜜汁鯛魚			豆漿(260cc)	1		
		時蔬炒蛋	珍珠丸子			豆類(份)	0		
		季節時菜	青豆蠔絲炒蛋			魚肉雞類(份)	6		
			季節時菜			蛋類(份)	1.5		
			蘿蔔魚丸湯			蔬菜(份)	3		
			湯麵			水果(份)	0		
			稀飯：清粥			油脂(份)	5		
						熱量(大卡)	1827.5		
星期六	2月1日	清粥 饅頭 豆漿	棒棒腿 豆鼓蒸多利魚 洋蔥豬頭皮 季節時菜	白菜獅子頭 青豆洋芋蝦仁 蔥油餛飩 季節青菜 筍絲肉羹湯 湯麵		主食類(份)	13.5		
		鍋貼	香菇時蔬雞湯			豆漿(260cc)	1		
		紅蘿蔔炒蛋	湯麵			豆類(份)	0		
		季節時菜	稀飯：清粥			魚肉雞類(份)	5.5		
						蛋類(份)	1		
						蔬菜(份)	4		
						水果(份)	0		
						油脂(份)	5		
						熱量(大卡)	1812.5		
星期日	2月2日	清粥	上肉片 三杯雞	魚露蒸鯛魚 梅干麵輪肉丁		主食類(份)	13		
		豆沙包	蒜泥芋頭糕	抹茶豆沙包		豆漿(260cc)	1		
		豆漿	季節時菜	季節時菜		豆類(份)	1.5		
		滷百頁豆腐	紫菜蛋花湯	季節時菜		魚肉雞類(份)	5.5		
		碎脯炒蛋	湯麵	玉米濃湯		蛋類(份)	1		
		季節時菜	稀飯：清粥	湯麵		蔬菜(份)	4		
						水果(份)	0		
						油脂(份)	5		
						熱量(大卡)	1890		