

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)

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		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	香酥白旗 洋芋燴雞茸 豬油燻梅干筍茸 季節時菜 榨菜豆皮湯 湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥			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 除夕 (合菜)	清粥 饅頭 豆漿 湯包 水煮蛋 季節時菜	拼盤(牛腱、軟絲、牛肚) 富貴圓蹄 黃金鮭魚 雙臘味米飯 蒜泥寬粉蒸蝦 繡球粉翅羹(碎泥：繡球魚翅蒸蛋) 佛跳牆 紅棗銀茸桃膠甜品 山藥蛤蜊香菇芥菜雞湯 水果/飲料 蔘茸酒1瓶(回饋)/桌	寶塔東坡肉 花雕雞 玉子蒸鱸魚片 黑胡椒牛小排 元寶水餃 季節時菜 冬菜鴨湯 水果			主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0 魚肉雞類(份) 10 蛋類(份) 1 蔬菜(份) 3.5 水果(份) 1 油脂(份) 7 熱量(大卡) 2252.5		
星期三	1月29日 初一 (合菜)	板橋 八寶粥 葡萄捲 豆漿 滷花生麵筋 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁豬肋排 豆酥比目魚 白斬雞(碎泥：炒雞肉) 麻油蝦 甜八寶飯 牛蒡枸杞排骨湯 水果 稀飯：清粥	秘滷德國豬腳 糖醋加州鱸魚 彩色銀絲捲-煉乳(細泥：桂冠蜂蜜蛋糕) 三喜燒賣 花團錦簇青花滿 羅宋湯			主食類(份) 14.5 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0.5 魚肉雞類(份) 8 蛋類(份) 1 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 初二 (盤餐)	清粥 饅頭 豆漿 發糕 水煮蛋 季節時菜	小東坡肉 赤鯨魚 荷葉糯米雞 蘿蔔酥餅(碎泥：銅鑼燒) 季節時菜 火鍋湯 水果 稀飯：清粥	椒麻牛肚/拌黃瓜 土魷魚丁 翡翠蝦仁蒸蛋 紅燒棒棒腿(碎泥：炒雞肉) 季節時菜 大鍋菜湯			主食類(份) 13.5 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0 魚肉雞類(份) 7.5 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 嫩薑片 茶葉蛋 季節時菜	快樂餐 烤薄鹽鮭魚飯 珍珠丸子 青豆蟬絲炒蛋 季節時菜 蘿蔔魚丸湯 湯麵 稀飯：清粥	清蒸虱目魚 里肌肉排 元寶酥 季節時菜 冬瓜雞肉湯 湯麵			主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0 魚肉雞類(份) 6 蛋類(份) 1.5 蔬菜(份) 3 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1827.5		
星期六	2月1日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	雞翅包飯 椒鹽多利魚 洋蔥豬頭皮 季節時菜 香菇時蔬雞湯 湯麵 稀飯：清粥	白菜獅子頭 甘蔗蝦 蔥油餛飩 季節青菜 筍絲肉羹湯 湯麵			主食類(份) 13.5 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0 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 豆沙包 豆漿 滷百頁豆腐 碎脯炒蛋 季節時菜	上肉片 三杯雞 月亮蝦餅 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵 稀飯：清粥	肉魚 梅干麵輪肉丁 抹茶豆沙包 季節時菜 玉米濃湯 湯麵			主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 1.5 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) 1890		

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)

114年2月10日 ~ 114年2月16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 2月10日	鹹粥 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：麥片粥	麻油雞排 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)	12.7	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1769
星期二 2月11日	清粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅燒牛肉麵 滷蛋 酸菜辣椒 季節時菜 稀飯：清粥	香腸片 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)	12.3	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1.7	蔬菜(份)	4	水果(份)	0	油脂(份)	6	熱量(大卡)	1863.5
星期三 2月12日	八寶粥 豆沙包 豆漿 海帶絲干絲韭菜 水煮蛋 季節時菜	滷里肌肉排 香酥鱈魚 鹽水蝦 季節時菜 五行蔬菜雞湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	日式白旗片 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)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	6	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1852.5
星期四 2月13日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 番茄炒蛋 季節時菜	五花肉片 椒鹽白帶魚 明太子雞翅 翡翠蝦仁蒸蛋 奶黃流沙包 季節時菜 玉米濃湯 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)	14.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	8.5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	3.5	水果(份)	1	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2237.5
星期五 2月14日	清粥 饅頭 豆漿 干丁碎脯 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 花雕雞飯 蘿蔔肉羹 蔥炒蛋 季節時菜 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	香酥銀鯰魚 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)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5.5	熱量(大卡)	1787.5
星期六 2月15日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 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:蕎麥粥	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)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1795
星期日 2月16日	清粥 南瓜饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 季節時菜	蔥油雞排 瓜子肉 蔥香菇冬粉豆干絲 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	清蒸虱目魚 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)	12.4	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.2	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)	1700.5

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)

114年2月17日 ~ 114年2月23日

日期 星期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
	菜 名	菜 名	菜 名	菜 名	種 類	份 數	種 類	份 數
星期一 2月17日 (休市)	廣東粥	橙汁鯛魚 沙茶肉片 蒸南瓜 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	油腐燒肉 時蔬虱目魚柳 炒三絲 季節時菜 味噌湯 湯麵		主食類(份)	13	主類(份)	13
	饅頭 豆漿 梅干筍茸 肉鬆 季節時菜	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥			豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
星期二 2月18日	清粥	快樂餐 海鮮炒麵 鹹水蝦 拌木耳西芹 季節時菜 玉米濃湯	胡椒鹽白旗片 芋頭燒雞 白蘿蔔紅絲木耳 季節時菜 冬瓜雞肉湯 湯麵		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
	饅頭 豆漿			稀飯：清粥	蔬類(份)	5	水果(份)	0
星期三 2月19日	鍋貼	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 韭菜豆皮肉片 青花雙菇 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵	五香干燒肉 韭菜百頁丁炒雞茸 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵		熱量(大卡)	1840	主食類(份)	13.5
	蕃茄蔥炒蛋 季節時菜			稀飯：燕麥粥	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0
星期四 2月20日	清粥	香酥雞翅 雙色粉蒸肉 鮮菇燴豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果	上肉片 蔥燒雞丁 白菜滷 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵		蛋類(份)	1	蔬類(份)	5
	饅頭 豆漿			稀飯：糙米粥	水果(份)	0	油脂(份)	5
星期五 2月21日	芝麻包	鹹魚雞粒炒飯 蜜汁豆干 韭菜炒花枝丸片 季節時菜 紫菜青菜豆腐湯 湯麵	淋汁多利魚 冬瓜燒肉 蘿蔔肉羹鮮香菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
	豆漿 白薑片 茶葉蛋 季節時菜			稀飯：清粥	蔬類(份)	5.5	水果(份)	0
星期六 2月22日	清粥	滷里肌肉排 青椒雞丁 紅燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯	蔥油雞排 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬瓜魚丸湯 湯麵		熱量(大卡)	1782.5	主食類(份)	12
	饅頭 豆漿			稀飯：蕎麥粥	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2.5
星期日 2月23日	雪菜炒豆包 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 大黃瓜肉羹 紅燒茄子 季節時菜 四神大骨湯 湯麵	糖醋鯛魚 鮮炒雞肉 鮮菇炒芥菜 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵		蛋類(份)	1	蔬類(份)	5
	清粥			稀飯：糙米粥	水果(份)	0	油脂(份)	5
	豆漿 香滷麵筋 水煮蛋 季節時菜							

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)

114年2月24日 ~ 114年3月2日

星期	日期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
		菜 名		菜 名		菜 名		種類	份數
星期一	2月24日	鹹粥 饅頭 豆漿 花瓜(長祥：蔭瓜) 韭菜炒蛋 季節時菜	肉魚 南瓜燒肉 白菜燒豆皮 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：麥片粥	紅藜麥珍珠丸 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			
					熱量(大卡)	1829			
星期二	2月25日	清粥 饅頭 豆漿 海帶絲干絲韭菜 茶葉蛋 季節時菜	快樂餐 酸辣麵 府城蝦捲 蒜泥五香干 季節時菜 (長祥：酸辣湯) 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			
					豆漿(260cc)	3			
					豆類(份)	2.2			
					魚肉雞類(份)	3.5			
					蛋類(份)	1.2			
					蔬菜(份)	4			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1847.5			
					熱量(大卡)	1847.5			
星期三	2月26日	清粥 豆沙包 豆漿 韭菜豆皮 木耳炒蛋 季節時菜	日式白旗片 時蔬肉片 雙色花椰菜 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	蔥油雞排 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			
					熱量(大卡)	1784			
星期四	2月27日	清粥 饅頭 豆漿 滷百頁豆腐 番茄炒蛋 季節時菜	花生豬腳麵線 三杯鱸魚豆腐 櫻花蝦米飯 黑白雙耳西芹肉片 蔥花滑蛋牛肉絲 鳳梨蝦球 冬瓜薏仁海結排骨湯 水果/飲料 清粥	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)	13.2			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	3			
					魚肉雞類(份)	7			
					蛋類(份)	1.2			
					蔬菜(份)	4.5			
					水果(份)	1			
					油脂(份)	6			
					熱量(大卡)	2261.5			
					慶生會	2261.5			
星期五	2月28日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 沙茶肉片飯 香酥白旗片 雙喜燒賣 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	薄鹽鯖魚 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)	12.3			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	0			
					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)	1731			
					熱量(大卡)	1731			
星期六	3月1日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 鹹蛋 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:蕎麥粥	肉魚 香腸炒洋蔥 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			
					熱量(大卡)	1887.5			
星期日	3月2日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 水煮蛋 季節時菜	淋汁多利魚 紅燒牛肉 雞捲炒洋蔥青椒 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	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)	1.5			
					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)	1820			
					熱量(大卡)	1820			