

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3月1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
					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)	
					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)	
					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)	
					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	椒鹽肉魚 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
星期日	3月2日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 豆漿 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)	1.2
					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)	1797.5

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03月03日 ~ 114年03月09日

星期	品項	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 3月3日		八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 水煮蛋 季節時菜	紅燒豬腳 香酥白旗片 魚板蒸蛋 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：麥片粥	香滷翅小腿(碎泥：炒雞肉) 五香扣肉 紅燒冬瓜 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵													
										主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5
星期二 3月4日		清粥 饅頭 豆漿 三色豆洋芋丁 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥米粉 滷蛋 西芹洋蔥素雞 季節時菜 蘿蔔丸片湯 稀飯：清粥	糖醋鯛魚 油腐鮮菇肉片 鮮炒雞捲 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵													
										主食類(份)	12.3	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4
星期三 3月5日		清粥 芝麻包 豆漿 花生麵筋 茶葉蛋 季節時菜	蒜味雞胸排(碎泥：雞胸肉) 碎瓜蒸肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 菠菜蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	香酥肉魚 紅燒肉丁 韭菜炒花枝丸片 季節時菜 黃瓜菇湯 麵片湯													
										主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
星期四 3月6日		清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	雞翅包飯 白帶魚 糖醋肉丁 三絲牛肉絲 小鴨芝麻包 季節時菜 四神南瓜排骨湯 水果/飲料 稀飯：清粥	淋汁珍珠丸 冬瓜燒雞 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 海芽豆腐湯 湯麵													
										主食類(份)	14.2	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	7
星期五 3月7日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 滑蛋蝦仁燴飯 蒜香茄子 蜜汁鯛魚 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	梅干扣肉 紅燒牛肉 洋芋蔥炒紅絲 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵													
										主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	4.5
星期六 3月8日		清粥 饅頭 豆漿 芹菜海絲干絲 水煮蛋 季節時菜	府城蝦捲 芋頭燒雞 絲瓜豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：蕎麥粥	日式白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 梅汁南瓜 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵													
										主食類(份)	14	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	4
星期日 3月9日		清粥 紅糖饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 花瓜 季節時菜	糖醋鯛魚 青椒榨菜雞柳 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯：糙米粥	薑蒜淋汁棒棒腿(碎泥：雞胸肉) 大黃瓜鮮菇燴肉片 翡翠蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵													
										主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	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3月10日 ~ 114年3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 3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
				熱量(大卡)	1769
星期二 3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 牛肉麵(忌牛：餛飩麵) 芹菜炒黑豆干 酸菜辣椒(長祥：酸菜炒絞肉) 季節時菜 稀飯：清粥	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)	12.3
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1.5
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	1.2
				蔬菜(份)	4.2
				水果(份)	0
				油脂(份)	6
				熱量(大卡)	1868.5
				熱量(大卡)	1868.5
星期三 3月12日	清粥 豆沙包 豆漿 海帶絲干絲韭菜 水煮蛋 季節時菜	里肌肉排 鮮炒雞肉 山藥捲 季節時菜 紫菜豆腐蕃茄湯 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 肉燥寬拉麵	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)	5.5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1815
				熱量(大卡)	1815
星期四 3月13日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 番茄炒蛋 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 水果 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)	7.5
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	1
				油脂(份)	6
				熱量(大卡)	2150
				熱量(大卡)	2150
星期五 3月14日	清粥 饅頭 豆漿 干丁花生 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 烤雞腿飯 蔥炒蛋 蘿蔔肉羹 季節時菜 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	香酥銀鱈魚 芋頭燒雞 胡瓜蛋酥木耳 季節時菜 冬瓜丸片湯 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
				熱量(大卡)	1787.5
星期六 3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 麵片湯 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
				熱量(大卡)	1795
星期日 3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)	12.2
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0.2
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1724
				熱量(大卡)	1736.5

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3月17日 ~ 114年3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 3月17日 (休市)	廣東粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	橙汁鯛魚	沙茶肉片	冬瓜燒肉	時蔬虱目魚柳	主食類(份)	13.2	豆漿(260cc)	1
		蒸南瓜	季節時菜	炒三絲	季節時菜	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5
		青木瓜大骨湯	湯麵	味噌湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
		糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：糙米粥			水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1791.5		
星期二 3月18日	清粥 饅頭 豆漿 湯包 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐		胡椒鹽白旗片	芋頭燒雞	主食類(份)	13.2	豆漿(260cc)	1
		酸辣麵	土魷魚丁	胡瓜木耳紅絲	季節時菜	豆類(份)	1.3	魚肉雞類(份)	4.5
		蒜泥五香豆干	季節時菜	冬瓜雞肉湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5
		稀飯：清粥				水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1826.5		
星期三 3月19日	清粥 肉包 豆漿 白薑片 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉)	韭菜豆皮肉片	油豆腐燒肉	蔥燒雞丁	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
		魚香茄子	季節時菜	青豆玉米火腿丁	季節時菜	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	5
		黃瓜丸片湯	湯麵	青菜豆皮捲湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
		糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：燕麥粥			水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1855		
星期四 3月20日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 拌芹菜干絲海帶絲 鹹蛋 季節時菜	東坡肉	豆瓣魚	上肉片	韭菜百頁丁炒雞茸	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
		蝦鬆	花雕雞	白菜滷	季節時菜	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	8.5
		抹茶紅豆餅	季節時菜	蕃茄蛋花湯	湯麵	蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	4.5
		味噌鮭魚湯	水果/飲料			水果(份)	1	油脂(份)	6
		稀飯：清粥				熱量(大卡)	2192.5		
星期五 3月21日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 洋蔥木耳時蔬 季節時菜	快樂餐		淋汁多利魚	洋芋燒肉	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
		小白鯧魚飯	青豆玉米雞茸	蘿蔔肉羹鮮香菇	季節時菜	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	4
		榨菜肉絲粉絲湯	湯麵	大鍋菜湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5
		糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：清粥			水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1825		
星期六 3月22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	鮮炒土魷魚丁	蔥油雞排	黃豆燒肉	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
		紅燒豆腐	季節時菜	炒三絲	季節時菜	豆類(份)	2.5	魚肉雞類(份)	4.5
		鮮菇養生湯		冬瓜魚丸湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5
		大滷麵				水果(份)	0	油脂(份)	5
		稀飯：蕎麥粥				熱量(大卡)	1832.5		
星期日 3月23日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 香滷麵筋 水煮蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁)	大黃瓜肉羹	鮮炒雞肉	糖醋鯛魚	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
		絲瓜麵線枸杞	季節時菜	鮮菇炒青花	季節時菜	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4
		四神大骨湯	湯麵	冬菜蘿蔔湯	湯麵	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
		稀飯：糙米粥				水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1721.5		

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3月24日 ~ 114年3月31日

星期	日期	餐 名			熱量分析	
		早 餐	午 餐	晚 餐	種類	份數
星期一 3月24日		鹹粥 饅頭 豆漿 花瓜 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	淋汁珍珠丸 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 3月25日		清粥 饅頭 豆漿 滷百頁豆腐 茶葉蛋 季節時菜	快樂餐 海鮮炒麵 鹹水蝦 蘿蔔木耳大蒜 季節時菜 大鍋菜湯 清粥	梅干扣肉 冬瓜雞肉 彩色銀絲卷 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	4
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1752.5
					熱量(大卡)	1752.5
星期三 3月26日		清粥 豆沙包 豆漿 菠菜豆皮 三色豆炒蛋 季節時菜	白旗片 時蔬肉片 高麗菜炒寬粉 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 梅干肉羹湯 麵片湯	主食類(份)	12.4
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					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)	1760.5
					熱量(大卡)	1760.5
星期四 3月27日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	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 稀飯：糙米粥	獅子頭 榨菜干片炒雞柳 黃瓜木耳鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵	主食類(份)	13
					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)	1950
					熱量(大卡)	1950
星期五 3月28日		清粥 饅頭 豆漿 木耳干絲韭菜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋里肌飯 烤南瓜 翡翠燒賣 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	沙茶肉絲 紅燒雞肉 蘿蔔滷油腐 季節時菜 筍絲大骨湯 湯麵	主食類(份)	13
					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)	1840
					熱量(大卡)	1840
星期六 3月29日		清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 鹹蛋 季節時菜	時蔬土魷魚丁 三杯翅小腿 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 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
					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)	1852.5
					熱量(大卡)	1852.5
星期日 3月30日		清粥 葡萄捲 豆漿 福菜百頁豆腐 水煮蛋 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 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
					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
					熱量(大卡)	1782.5
星期一 3月31日		清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 嫩薑片 季節時菜	上肉片 芋頭燒雞 魚板蒸蛋 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：麥片粥	日式白旗片 紅燒肉丁 粉絲燒肉末 季節時菜 青木瓜丸片湯 湯麵	主食類(份)	13.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1816.5
					熱量(大卡)	1816.5