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3月1日 ~ 114年3月2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
				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)	
				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 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬土魠魚丁 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	豆鼓蒸白旗片 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) 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 2 5 0.5 4 0 5 1887.5
星期日 3月2日	清粥 **芋頭饅頭** 豆漿 豆棗 時蔬炒蛋 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	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) 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 1.2 5 1 5.5 0 5 1797.5

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03月03日 ~ 114年03月09日

星期 \ 品項	早餐 菜名	午餐 菜名	晚餐 菜名	熱量分析 種類	熱量分析 份數
星期一 3月3日	八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	洋蔥燒里肌肉排 薑絲蒸白旗 魚板蒸蛋 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵 稀飯	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) 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 4.5 1.5 5 0 5 1770
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 上肉片 麻油蒸蛋 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) 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 4 2 5 0 5 1791
星期三 3月5日	清粥 芝麻包 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 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 稀飯	豆鼓蒸魴魚 紅燒肉丁 韭菜炒花枝丸片 季節時菜 黃瓜菇菇湯 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 1 1 5 1.2 5 0 6 1830
星期四 3月6日	清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	香滷棒棒腿 淋汁土魠魚丁 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) 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)	14.2 1 1 7 0.5 4 1 6 2116.5
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 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) 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 4.5 1 5 0 5 1692.5
星期六 3月8日	清粥 饅頭 豆漿 芹菜海絲干絲 時蔬炒蛋 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	味噌燒白旗 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) 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 1.5 4 1 4.5 0 5 1860
星期日 3月9日	清粥 紅糖饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 蔭瓜 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	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) 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 0.5 5 0 5 1695

上旬加菜

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3月10日 ~ 114年3月16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 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 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 3月11日	清粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅燒牛肉 芹菜炒黑豆干 酸菜炒絞肉 季節時菜 牛肉湯麵 紅燒牛肉湯 稀飯：清粥	滷肉燥(干丁) 冬瓜滷雞 蔥洋芋蛋酥 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)	12.8 1 1.5 4 1.2 4 0 6 1823.5
星期三 3月12日	清粥 豆沙包 豆漿 干絲木耳韭菜 時蔬炒蛋 季節時菜	里肌肉排 鮮炒雞肉 山藥捲 季節時菜 蕃茄蛋花豆腐湯 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 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)	13.5 1 0.5 5 1 4 0 5 1812.5
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 青木瓜大骨湯 湯麵 水果 清粥	獅子頭 大黃瓜鮮菇雞柳 枸杞蒸南瓜塊 季節時菜 酸辣湯 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 1 5.5 1 5 1837.5
星期五 3月14日	清粥 饅頭 豆漿 干丁花生 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 烤雞腿飯(長祥：滷雞腿) 蔥炒蛋 蘿蔔肉羹 季節時菜 味噌湯 稀飯	豆鼓蒸多利魚 芋頭燒雞 茄汁豆包 季節時菜 冬瓜丸片湯 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 5 0 5 1840
星期六 3月15日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 木耳炒蛋 季節時菜	青椒雞肉(彩椒) 日式淋醬豆腐（柴魚醬汁） 西芹洋蔥香腸片 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯 稀飯	上肉片 鮮炒土魠魚丁 胡瓜蛋酥木耳 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 1 4 1.2 5.5 0 5 1722.5
星期日 3月16日	清粥 南瓜饅頭 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 稀飯	清蒸鯛魚 蘿蔔燒雞 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) 熱量(大卡) 熱量(大卡)	12.2 1 0.2 5 1 5 0 5 1724 1724 1736.5

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3月17日 ~ 114年3月23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 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 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) 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 0 5 1 5.5 0 5 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 五花肉片 淋汁土魠魚丁 蒜泥五香豆干 季節時菜 酸辣湯 酸辣麵 稀飯：清粥	胡椒鹽白旗片 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) 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 1.3 4.5 1 4.5 0 5 1826.5
星期三 3月19日	清粥 肉包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 韭菜豆皮肉片 魚香茄子 季節時菜 黃瓜丸片湯 湯麵 稀飯	油豆腐燒肉 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 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 5 1 5.5 0 5 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 時蔬炒蛋 季節時菜	小東坡肉 魚露蒸鯛魚 毛豆洋芋燴蝦仁 花雕雞 叉燒包 季節時菜 味噌蛋花湯 水果/飲料 稀飯：清粥	上肉片 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) 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 1 8.5 0.5 4.5 1 6 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 蜜汁鯛 青豆玉米雞茸 糖醋豆腸 季節時菜 榨菜肉絲粉絲湯 湯麵 稀飯：清粥	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) 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 1.5 4 1 4.5 0 5 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 鮮炒土魠魚丁 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) 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 4.5 1 4.5 0 5 1832.5
星期日 3月23日	清粥 地瓜饅頭 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 稀飯	鮮炒雞肉 糖醋鯛魚 鮮菇炒青花 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)	12.2 1 1 4 1 5.5 0 5 1721.5

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3月24日 ~ 114年3月31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 3月24日	鹹粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 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	淋汁珍珠丸 鮮炒土魠魚丁 粉絲木耳香菜 季節時菜 海芽蛋花湯 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)	13.2 1 0.5 5 1 5.5 0 5 1829
星期二 3月25日	清粥 饅頭 豆漿 滷百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒麵 蝦仁炒蛋 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) 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 1 4.5 0 5 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	蔭瓜蒸白旗 時蔬肉片 高麗菜炒寬粉 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 梅干肉羹湯 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)	12.4 1 1 4.5 1 5 0 5 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	時蔬炒雞肉 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	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) 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 4 1 5 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 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) 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 1.5 4.5 1 5 0 5 1840
星期六 3月29日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬土魠魚丁 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	豆鼓蒸白旗片 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) 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 0.5 4 0 5 1852.5
星期日 3月30日	清粥 葡萄捲 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 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) 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 5.5 0 5 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 稀飯	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) 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 0 5 1.5 5 0 5 1816.5