

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31日 ~ 114年04月06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 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
星期二 4月1日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 青豆炒蛋 季節時菜	芋頭米粉湯 香酥小白鯧 五香豆干 季節時菜	快樂餐	椒鹽肉魚 西芹木耳鮮菇肉片 鮮炒雞捲 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵		主食類(份)	11.5
星期三 4月2日		清粥 芝麻包 豆漿 滷海結油腐 水煮蛋 季節時菜	里肌肉排 紅燒雞肉 蘿蔔肉羹 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥		時蔬雞肉 紅燒肉丁 韭菜豆芽木耳紅絲 季節時菜 冬瓜菇菇湯 湯麵		主食類(份)	12
星期四 4月3日		清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲韭菜 鹹蛋 季節時菜	三杯雞 沙茶肉絲 胡麻豆腐 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵 水果 稀飯：清粥		香酥多利魚 雙椒雞肉 蕃茄炒蛋 季節時菜 海芽南瓜湯 湯麵		主食類(份)	12
星期五 4月4日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 季節時菜	烤秋刀魚 牛蒡炒肉絲 時蔬花枝丸片 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	快樂餐	滷肉燥(干丁) 黑胡椒牛肉片 蘿蔔糕 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵		主食類(份)	13
星期六 4月5日		清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 茶葉蛋 季節時菜	滷棒棒腿 冬瓜燒肉 胡瓜木耳蛋酥 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：蕎麥粥		油腐燒肉 時蔬雞丁 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵		主食類(份)	12.2
星期日 4月6日		清粥 芋頭饅頭 豆漿 梅干筍茸 花瓜 季節時菜	糖醋鯛魚 大黃瓜鮮菇燴肉片 翡翠蒸蛋 季節時菜 蘿蔔肉羹湯 湯麵 稀飯：糙米粥		里肌肉排 青椒榨菜雞柳 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵		主食類(份)	12

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04月7日 ~ 114年04月13日

星期	品項	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析		
		菜 名		菜 名		菜 名		種類	份數	
星期一 4月7日		八寶粥		紅燒豬腳 香酥白旗片 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	蜜汁翅小腿(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	
		饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 水煮蛋 季節時菜						豆漿(260cc)	1	
星期二 4月8日		清粥		快樂餐		糖醋鯛魚 木耳鮮菇肉片 韭菜炒雞捲 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵			主食類(份)	11.5
		饅頭 豆漿 豆棗 洋蔥炒蛋 季節時菜	雙色壽司 茶碗蒸 鹹酥蝦 季節時菜 味噌湯 稀飯：清粥	豆漿(260cc)	1					
星期三 4月9日		清粥		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 梅干肉羹湯 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 韭菜炒豆芽紅絲 季節時菜 南瓜菇菇湯 麵片湯			主食類(份)	12	
		肉包 豆漿 滷百頁豆腐 茶葉蛋 季節時菜						豆漿(260cc)	1	
星期四 4月10日	上旬加菜	清粥		甘蔗蝦 帶骨里肌肉排 紅燒牛肉 四季豆洋芋雞肉 蘿蔔絲餅 季節時菜 牛蒡香菇排骨湯 水果/飲料 稀飯：清粥	珍珠丸 青椒榨菜雞柳 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 海芽豆腐湯 湯麵			主食類(份)	13.7	
		饅頭 豆漿 花生麵筋 鹹蛋 季節時菜						豆漿(260cc)	1	
星期五 4月11日		清粥		快樂餐		梅干扣肉 生炒土魷魚丁 蘿蔔糕 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵			主食類(份)	13
		饅頭 豆漿 豆棗 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	蒜泥白肉飯 蜜汁鯛魚 柚香蘿蔔 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	豆漿(260cc)	1					
星期六 4月12日		清粥		府城蝦捲 南瓜燒雞 絲瓜豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵	日式白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 雙色小包 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵			主食類(份)	14	
		饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜						豆漿(260cc)	1	
星期日 4月13日		清粥		滷里肌肉排 芋頭燒雞 蒜香茄子 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)	13	
		地瓜饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 番茄炒蛋 季節時菜						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(惜福、平安、感恩)

114年4月14日 ~ 114年4月20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 4月14日		鹹粥 饅頭 豆漿 肉鬆 洋蔥炒蛋 季節時菜	椒鹽鮭魚 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	紅燒雞排 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
星期二 4月15日		清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(替代：豬排麵) 銀魚干丁花生 炒酸菜 季節時菜 稀飯：清粥	珍珠丸 冬瓜滷雞肉 韭菜豆皮木耳 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
星期三 4月16日		清粥 豆沙包 豆漿 香滷麵筋 水煮蛋 季節時菜	里肌肉排 油腐燒雞 魚香茄子 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	日式白旗片 肉燥芋頭糕 豆芽炒青豆火腿絲 季節時菜 大鍋菜湯 肉燥寬拉麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期四 4月17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)	13	豆漿(260cc)	1
星期五 4月18日		清粥 饅頭 豆漿 干丁碎脯 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 咖哩雞飯 炸時蔬 拌干絲粉絲海絲 季節時菜 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	淋汁炸多利魚 沙茶肉絲 蔥洋芋木耳蛋酥 季節時菜 冬瓜肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期六 4月19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
星期日 4月20日		清粥 南瓜饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 季節時菜	紅燒雞排 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)	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4月21日 ~ 114年4月27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 4月21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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥		冬瓜燒肉 時蔬虱目魚柳 塔香茄子 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 1 0 5 1 5.5 0 5 1777.5
星期二 4月22日		清粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 韭菜炒蛋 季節時菜	快樂餐 酸辣湯餃 椒麻牛腱 蜜汁五香豆干 季節時菜 稀飯：清粥		胡椒鹽白旗片 芋頭燒雞 胡瓜木耳紅絲 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 1 1.5 4 1 4.5 0 6 1835
星期三 4月23日		清粥 芋泥包 豆漿 白薑片 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 韭菜豆皮肉絲 胡瓜蝦米蛋酥 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥		麵腸燒肉 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青菜豆皮捲湯 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 5 1.2 5.5 0 5 1795
星期四 4月24日		清粥 饅頭 豆漿 拌芹菜干絲海帶絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲蛋炒飯 香酥雞翅(長祥：滷翅小腿) 鮮菇燴豆腐 季節時菜 南瓜菇菇湯 稀飯：糙米粥		上肉片 韭菜百頁丁炒雞茸 炒三絲 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)	12 1 1.5 5 0.7 4.5 1 5 1832.5
星期五 4月25日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 高麗菜炒蛋 季節時菜	寶塔東坡肉(長祥：小東坡肉) 醉雞(長祥：滷棒棒腿) 西魯肉 清蒸南洋紅魚(長祥：鹹冬瓜蒸鯛魚) 芋泥甜紫八寶(長祥：芋頭西米露) 月亮蝦餅 四神豬肚排骨湯 水果/飲料 稀飯：清粥		淋汁多利魚 洋芋燒肉 冬瓜肉羹鮮香菇 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 0 8.5 1 3.5 1 6 2130
慶生會			稀飯：清粥					
星期六 4月26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 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：蕎麥粥		香酥雞翅 黃豆燒肉 高麗菜炒寬粉 季節時菜 青木瓜魚丸湯 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)	12.7 1 2.5 4.5 1 4 0 5 1869
星期日 4月27日		清粥 紅糖饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 大黃瓜肉羹 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 淮山大骨湯 湯麵 稀飯：糙米粥		鮮炒雞肉 糖醋鯛魚 香料烤南瓜 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)	13.2 1 0.5 4.5 1 4 0 5 1754

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4月28日 ~ 114年5月4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	4月28日	鹹粥	饅頭	肉魚	芋頭燒肉	珍珠丸	鮮炒土魷魚丁	主食類(份)	13.2
								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)	1866.5
								豆漿	白菜燒豆皮
滷百頁豆腐	季節時菜	季節時菜	蛋類(份)	1					
韭菜炒蛋	青木瓜大骨湯	海芽蛋花湯	蔬菜(份)	5.5					
季節時菜	湯麵	湯麵	水果(份)	0					
	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)		油脂(份)	5					
	稀飯：麥片粥		熱量(大卡)	1866.5					
星期二	4月29日	清粥	饅頭	快樂餐	炒米苔目	梅干扣肉	冬瓜雞肉	主食類(份)	12
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	2
								魚肉雞類(份)	3.5
								蛋類(份)	1
								蔬菜(份)	4.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1720
								豆漿	糖醋豆腸
花瓜	黑胡椒肉絲	季節時菜	蛋類(份)	1					
茶葉蛋	季節時菜	梅干肉羹湯	蔬菜(份)	4.5					
季節時菜	大鍋菜湯	湯麵	水果(份)	0					
	清粥		油脂(份)	5					
			熱量(大卡)	1720					
星期三	4月30日	清粥	豆沙包	白旗片	時蔬肉片	紅燒雞排	黃豆燒肉	主食類(份)	12
								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)	1770
								豆漿	雙色花椰菜
韭菜豆皮	季節時菜	季節時菜	蛋類(份)	1					
木耳炒蛋	玉米濃湯	紫菜時蔬蛋花湯	蔬菜(份)	5					
季節時菜	湯麵	湯麵	水果(份)	0					
	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)		油脂(份)	5					
	稀飯：燕麥粥		熱量(大卡)	1770					