

114年3月31日 ~ 114年04月06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 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)	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
					星期二 4月1日	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	1.5					
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)	1722.5					
星期三 4月2日		清粥 芝麻包 豆漿 滷海結油腐 時蔬炒蛋 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 稀飯	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		
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					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)	1770
					星期四 4月3日	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	1.5					
魚肉雞類(份)	5					
蛋類(份)	1.2					
蔬菜(份)	4.5					
水果(份)	1					
油脂(份)	5					
熱量(大卡)	1870					
星期五 4月4日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 季節時菜	快樂餐 蜜汁鯛魚 黃瓜肉片 時蔬花枝丸片 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯：清粥	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		
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					魚肉雞類(份)	5.2
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1805
					星期六 4月5日	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	1					
魚肉雞類(份)	5					
蛋類(份)	1.2					
蔬菜(份)	5.5					
水果(份)	0					
油脂(份)	6					
熱量(大卡)	1856.5					
星期日 4月6日		清粥 芋頭饅頭 豆漿 梅干筍茸 蔞瓜 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	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		
					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)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1707.5
					熱量(大卡)	1657.5

114年04月7日 ~ 114年04月13日

星期	品項	餐		熱量分析		
		早 餐	午 餐	晚 餐	種類	份數
		菜 名	菜 名	菜 名		
星期一 4月7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 四神大骨湯 湯麵 稀飯	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	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	4.5	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	5.5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1782.5	
				主餐類(份)	11.5	
星期二 4月8日	清粥 饅頭 豆漿 豆棗 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 豆皮壽司 魚板蒸蛋 青豆蝦仁 季節時菜 味噌湯 稀飯:清粥	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	豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	3.5	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1660	
				主餐類(份)	12	
				星期三 4月9日	清粥 肉包 豆漿 滷百頁豆腐 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 梅干肉羹湯 湯麵 稀飯
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					
主餐類(份)	13.7					
星期四 4月10日	清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜 上旬加菜	毛豆蝦仁炒蛋 薑燒里肌肉排 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			
				豆類(份)	0.5	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	0.5	
				蔬菜(份)	4.5	
				水果(份)	1	
				油脂(份)	6	
				熱量(大卡)	1906.5	
				主餐類(份)	13	
				星期五 4月11日	清粥 饅頭 豆漿 豆棗 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 蒜泥白肉飯 蜜汁鯛魚 蘿蔔絲炒蝦米 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯:清粥
豆類(份)	0.5					
魚肉雞類(份)	5.5					
蛋類(份)	1					
蔬菜(份)	5					
水果(份)	0					
油脂(份)	5					
熱量(大卡)	1840					
主餐類(份)	14					
星期六 4月12日	清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	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 稀飯	味噌燒白旗 韭菜豆芽木耳肉絲 雙色小包 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵			
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	4	
				蛋類(份)	1	
				蔬菜(份)	5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1835	
				主餐類(份)	13	
				星期日 4月13日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 番茄炒蛋 季節時菜	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
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)	1802.5					

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4月14日 ~ 114年4月20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 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 稀飯	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			
				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 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 紅燒牛肉 銀魚干丁花生 蒸蛋 季節時菜 紅燒牛肉湯 牛肉湯麵 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			
				豆類(份)	1			
				魚肉雞類(份)	5			
				蛋類(份)	1			
				蔬菜(份)	4.5			
				水果(份)	0			
				油脂(份)	5			
				熱量(大卡)	1771.5			
				熱量(大卡)	1771.5			
星期三 4月16日	清粥 豆沙包 豆漿 香滷麵筋 時蔬炒蛋 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 稀飯：燕麥粥	軟炸白旗片 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			
				豆類(份)	1.5			
				魚肉雞類(份)	4.5			
				蛋類(份)	1			
				蔬菜(份)	5.5			
				水果(份)	0			
				油脂(份)	5			
				熱量(大卡)	1852.5			
				熱量(大卡)	1852.5			
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			
				豆類(份)	0			
				魚肉雞類(份)	5			
				蛋類(份)	1			
				蔬菜(份)	5.5			
				水果(份)	1			
				油脂(份)	5			
				熱量(大卡)	1837.5			
				熱量(大卡)	1837.5			
星期五 4月18日	清粥 饅頭 豆漿 干丁碎脯 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 咖哩雞飯 時蔬拌肉片 拌干絲粉絲海絲 季節時菜 味噌湯 稀飯：清粥	豆鼓蒸多利魚 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			
				豆類(份)	1			
				魚肉雞類(份)	4.5			
				蛋類(份)	0.7			
				蔬菜(份)	5			
				水果(份)	0			
				油脂(份)	5			
				熱量(大卡)	1745			
				熱量(大卡)	1745			
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	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)	5.5			
				水果(份)	0			
				油脂(份)	5			
				熱量(大卡)	1820			
				熱量(大卡)	1820			
星期日 4月20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 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			

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 稀飯		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 水餃 椒麻牛腱 蜜汁五香豆干 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥		豆鼓蒸白旗片 芋頭燒雞 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 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 時蔬炒蛋 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 稀飯		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 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲蛋炒飯 滷翅小腿 鮮菇燴豆腐 季節時菜 南瓜菇菇湯 稀飯		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	小東坡肉 滷棒棒腿 西魯肉 鹹冬瓜蒸鯛魚 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								
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		時蔬炒雞肉 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 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 淮山大骨湯 湯麵 稀飯		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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年4月28日 ~ 114年5月4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 4月28日	鹹粥 饅頭 豆漿 滷百頁豆腐 韭菜炒蛋 季節時菜	魚露蒸多利魚 芋頭燒肉 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)	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
				熱量(大卡)	1866.5
星期二 4月29日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒米苔目 糖醋豆腸 黑胡椒肉絲 季節時菜 大鍋菜湯 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)	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
				熱量(大卡)	1720
星期三 4月30日	清粥 豆沙包 豆漿 韭菜豆皮 木耳炒蛋 季節時菜	蔭瓜蒸白旗 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 湯麵	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
				熱量(大卡)	1770