

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5月1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
							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)	
星期四 5月1日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	時蔬炒雞肉 南瓜燒肉 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 三色豆洋芋丁 季節時菜 味噌湯 湯麵		主食類(份)	13.5
							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)	1
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1922.5
星期五 5月2日	清粥 饅頭 豆漿 海帶絲干絲韭菜 蔥炒蛋 季節時菜	滷肉燥 翡翠蒸蛋 蜜汁鯛魚 白菜滷 四神大骨湯 湯麵 清粥	快樂餐		沙茶肉絲 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
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1.5
							魚肉雞類(份)	4
							蛋類(份)	2.2
							蔬菜(份)	4
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1797.5
星期六 5月3日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 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 麵片湯 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)	14
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	2
							魚肉雞類(份)	5
							蛋類(份)	0.5
							蔬菜(份)	3.5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1910
星期日 5月4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			咖哩里肌肉排 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)	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)	1807.5

114年05月05日 ~ 114年05月11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 5月5日	八寶粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 木耳炒蛋 季節時菜	上肉片 洋蔥雞丁 山藥捲 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀	薑絲蒸多利魚 紅燒肉丁 拌粉絲 季節時菜 青木瓜丸片湯 湯麵	主食類(份)	12.7	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1719
星期二 5月6日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 青豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 烏鯉魚蒸蛋 紅燒蘿蔔 季節時菜 牛蒡肉羹湯 清粥	糖醋鯛魚 西芹木耳鮮菇肉片 韭菜炒豆包 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	3.5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1670
星期三 5月7日	清粥 花捲 豆漿 滷海結油腐 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗片 回鍋肉 黃瓜魚板鮑魚菇 季節時菜 苦瓜排骨湯 湯麵 稀飯	芋頭燒雞 紅燒肉丁 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 冬瓜菇菇湯 麵片湯	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1942.5
星期四 5月8日	清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 韭菜炒蛋 季節時菜	五花肉片 糖醋鯛魚 滑蛋鮮菇牛肉 府城蝦捲 白菜滷 毛豆干丁 酸辣湯 水果/飲料 稀飯：清粥	清蒸多利魚 雙椒雞肉 魚香茄子 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	6	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	1	油脂(份)	6.5	熱量(大卡)	2017.5
上旬加菜																					
星期五 5月9日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 咖哩雞飯 洋蔥香腸 三色蒸蛋 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：清粥	時蔬炒雞肉 時蔬炒花枝丸片 西芹炒油豆腐 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1790
星期六 5月10日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	薑絲蒸白旗片 肉燥蒸豆腐塊 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯:	黑胡椒肉片 洋芋燒雞 絲瓜香菇炒蛋 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2	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)	1840
星期日 5月11日	清粥 紅糖饅頭 豆漿 蜜花豆 番茄炒蛋 季節時菜	里肌肉排 青椒榨菜雞柳 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 蘿蔔肉羹湯 湯麵 稀飯	鹹冬瓜蒸鯛魚 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)	12.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1817.5

114年05月12日 ~ 114年05月18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 5月12日	鹹粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	香滷翅小腿(碎泥:炒雞肉) 時蔬土魷魚丁 白菜炒寬粉 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯	五香扣肉 洋芋燴雞茸 紅燒冬瓜 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.2	
				豆漿(260cc)	1	
星期二 5月13日	清粥 饅頭 豆漿 豆棗 青豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 五花肉片 青木瓜絲炒雞柳 糖醋豆腸 季節時菜 麵疙瘩湯 稀飯:清粥	味噌蒸多利魚 韭菜甜不辣鮮菇肉片 奶油烤南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵	豆類(份)	1	
				豆類(份)	1.2	
星期三 5月14日	清粥 豆沙包 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	豆鼓蒸魴魚 紅燒肉丁 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 南瓜菇菇湯 肉燥細拉麵	魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1.2	
星期四 5月15日	清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	韭黃牛肉片 鮮炒雞捲 家常豆腐 季節時菜 青木瓜大骨湯 水果 稀飯	芋頭燒雞 雙色燒賣 塔香茄子 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	魚肉雞類(份)	3.5	
				蛋類(份)	0.5	
星期五 5月16日	清粥 饅頭 豆漿 豆棗 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 菜飯 上肉片 薑燒南瓜 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯:清粥	梅干扣肉 三杯雞 洋芋蔥炒紅絲 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵	魚肉雞類(份)	4	
				蛋類(份)	1	
星期六 5月17日	清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	府城蝦捲 蘿蔔燒雞 絲瓜豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯 稀飯	味噌燒白旗 韭菜豆芽木耳肉絲 花生銀絲捲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	魚肉雞類(份)	4	
				蛋類(份)	1	
星期日 5月18日	清粥 南瓜饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 嫩薑片 季節時菜	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 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 魚板蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	0.5	

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5月19日 ~ 114年5月25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 5月19日	廣東粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	淋汁炸多利魚 紅燒雞肉 三色豆芋頭丁 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)	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 5月20日	清粥 饅頭 豆漿 小湯包 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 滷五香豆干 黃瓜鮮菇雞柳 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	滷肉燥 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)	3.5
				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
星期三 5月21日	清粥 芝麻包 豆漿 海帶絲干絲 時蔬炒蛋 季節時菜	獅子頭 醬淋鹹酥雞 香菜拌素雞 季節時菜 海芽蕃茄蛋花湯 湯麵 稀飯	軟炸白旗片 沙茶肉片 豆芽炒韭菜火腿絲 季節時菜 大鍋菜湯 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
				水果(份)	0
				油脂(份)	5.5
				熱量(大卡)	1830
				熱量(大卡)	1830
星期四 5月22日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	南瓜豬肉 蜜汁鯛魚 黑胡椒雞肉 翡翠蝦仁豆腐 黑糖馬拉糕 季節時菜 剝皮辣椒鳳梨雞湯 水果/飲料 清粥	珍珠丸 蘿蔔燒雞 西芹麵腸 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	14.5
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	7
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	1
				油脂(份)	6
				熱量(大卡)	2175
				熱量(大卡)	2175
星期五 5月23日	清粥 饅頭 豆漿 干丁花生 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 清蒸烏鱧魚 黃瓜鮮菇 拌干絲海絲粉絲 季節時菜 味噌湯 稀飯：清粥	洋蔥燒里肌肉排 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)	13.2
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	0.5
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5.5
				熱量(大卡)	1839
				熱量(大卡)	1839
星期六 5月24日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	鮮炒雞柳 日式淋醬豆腐(柴魚醬汁) 三色豆蝦仁 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)	12.2
				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)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1834
				熱量(大卡)	1834
星期日 5月25日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 季節時菜	紅燒牛肉 芋頭糕炒蛋 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯	清蒸鯛魚 大黃瓜鮮菇雞柳 蔥香菇冬粉豆干絲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	13.2
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0.2
				魚肉雞類(份)	4
				蛋類(份)	1.2
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1734
				熱量(大卡)	1734

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5月26日 ~ 114年6月01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 5月26日 (休市)		鹹粥 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 韭菜百頁丁炒雞茸 炒三絲 季節時菜 梅干丸子湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期二 5月27日		清粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 肉鬆 季節時菜	快樂餐 肉燥炒麵 蜜汁鯛魚 西芹花枝丸片 季節時菜 玉米濃湯 稀飯：清粥	豆鼓蒸白旗片 瓜子肉 黃瓜干丁炒蛋 季節時菜 味噌湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期三 5月28日		清粥 豆沙包 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 絞肉蒸蛋 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵 稀飯	五香干燒肉 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯	主食類(份)	13.2	豆漿(260cc)	1
星期四 5月29日		清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	珍珠丸 紅燒雞肉 鮮菇燴豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯	上肉片 時蔬虱目魚柳 白菜滷 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.3	豆漿(260cc)	1
星期五 5月30日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 香腸片 拌芹菜干絲海帶絲 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵 稀飯：清粥	淋汁多利魚 洋芋燒肉 豆漿蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期六 5月31日 端午節		八寶粥 饅頭 豆漿 木耳鮮菇紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	小東坡肉 薑絲蒸無刺鱸魚 蒜泥蝦仁豆腐 柱侯蘿蔔牛肉 紅燒棒棒腿 櫻花蝦高麗菜 肉粽(碎泥：營養麥粉) 牛蒡玉米紅棗排骨湯 水果/飲料 稀飯：清粥	叉燒包 時蔬土魷魚丁 滷油豆腐 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	15	豆漿(260cc)	1
星期日 6月1日		清粥 芋頭饅頭 豆漿 西芹麵腸 蔥炒蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 大黃瓜肉羹 雙色燒賣 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯：清粥	鮮炒雞肉 糖醋鯛魚 冬瓜燒鮮菇 季節時菜 紫菜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	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)	1717.5
					熱量(大卡)	1759		