

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<br>5月26日<br>(休市) |     | 鹹粥                                | 橙汁鯛魚<br>沙茶肉片<br>蒸南瓜<br>季節時菜<br>青木瓜大骨湯<br>湯麵   | 冬瓜燒肉<br>韭菜百頁丁炒雞茸<br>炒三絲<br>季節時菜<br>梅干丸子湯<br>湯麵 | 主食類(份)    | 13   |      |  |
|                      |     | 饅頭<br>豆漿<br>梅干筍茸<br>蕃茄蔥炒蛋<br>季節時菜 | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：糙米粥  |  | 豆漿(260cc) | 1    |      |  |
| 星期二<br>5月27日         |     | 清粥                                | 快樂餐   | 胡椒鹽白旗片<br>瓜子肉<br>黃瓜干丁炒蛋<br>季節時菜<br>味噌湯<br>湯麵   | 豆類(份)     | 0.5  |      |  |
|                      |     | 饅頭<br>豆漿<br>滷花生麵筋<br>肉鬆<br>季節時菜   | 肉燥拌米粉<br>蜜汁鯛魚<br>西芹花枝丸片<br>季節時菜<br>玉米濃湯   |  | 魚肉雞類(份)   | 5    |      |  |
| 星期三<br>5月28日         |     | 清粥                                | 稀飯：清粥   |  | 蛋類(份)     | 1    |      |  |
|                      |     | 豆沙包                               | 蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉)<br>韭菜豆皮肉片<br>蔥抓餅<br>季節時菜<br>黃瓜丸子湯<br>湯麵   | 五香干燒肉<br>蔥燒雞丁<br>青豆玉米火腿丁<br>季節時菜<br>大鍋菜湯       | 蔬菜(份)     | 5.5  |      |  |
| 星期四<br>5月29日         |     | 清粥                                | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥  | 麵片湯  | 水果(份)     | 0    |      |  |
|                      |     | 饅頭<br>豆漿<br>白薑片<br>茶葉蛋<br>季節時菜    | 珍珠丸<br>紅燒雞肉<br>鮮菇燴豆腐<br>季節時菜<br>冬瓜大骨湯<br>湯麵<br>水果   |  | 油脂(份)     | 5    |      |  |
| 星期五<br>5月30日         |     | 清粥                                | 快樂餐   | 淋汁多利魚<br>洋芋燒肉<br>豆漿蒸蛋<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>湯麵    | 熱量(大卡)    | 1815 |      |  |
|                      |     | 饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時菜  | 什錦炒飯<br>香腸片<br>拌芹菜干絲海帶絲<br>季節時菜<br>南瓜蔬菜湯<br>湯麵  |  | 豆類(份)     | 1.5  |      |  |
| 星期六<br>5月31日<br>端午節  |     | 八寶粥                               | 梅汁豬肋排<br>清蒸尼羅魚<br>蒜泥蒸蝦(板條)<br>柱侯蘿蔔牛肉<br>泰式椒麻雞<br>櫻花蝦高麗菜<br>肉粽(碎泥：營養麥粉)<br>牛蒡玉米紅棗排骨湯<br>水果/飲料<br>稀飯：清粥 | 叉燒包<br>時蔬土魷魚丁<br>滷油豆腐<br>季節時菜<br>冬菜蘿蔔湯<br>湯麵   | 魚肉雞類(份)   | 4    |      |  |
|                      |     | 饅頭<br>豆漿<br>木耳鮮菇紅絲<br>水煮蛋<br>季節時菜 | 滷肉燥(干丁)<br>大黃瓜肉羹<br>雙色燒賣<br>季節時菜<br>四神大骨湯<br>湯麵   |  | 蛋類(份)     | 1    |      |  |
| 星期日<br>6月1日          |     | 清粥                                | 枸杞銀耳湯   | 鮮炒雞肉<br>糖醋鯛魚<br>冬瓜燒鮮菇<br>季節時菜<br>紫菜魚丸湯<br>湯麵   | 熱量(大卡)    | 1755 |      |  |
|                      |     | 芋頭饅頭<br>豆漿<br>西芹麵腸<br>蔥炒蛋<br>季節時菜 | 稀飯：糙米粥  |  | 水果(份)     | 0    |      |  |

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6月2日 ~ 114年6月8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<br>6月2日 |        | 鹹粥<br>饅頭<br>豆漿<br>咖哩百頁豆腐<br>韭菜炒蛋<br>季節時菜 | 椒鹽肉魚<br>芋頭燒肉<br>白菜燒豆皮<br>季節時菜<br>青木瓜大骨湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：麥片粥  | 珍珠丸<br>鮮炒土魷魚丁<br>粉絲木耳香菜<br>季節時菜<br>海芽蛋花湯<br>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 |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 星期二<br>6月3日 |        |                                       |   |   |
| 豆漿(260cc)   | 1      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 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)      | 1730   |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 星期三<br>6月4日 |        | 清粥<br>芝麻包<br>豆漿<br>西芹炒豆皮<br>茶葉蛋<br>季節時菜  | 軟炸白旗片<br>時蔬肉片<br>菜豆麵腸<br>季節時菜<br>黃瓜大骨湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥   | 紅燒雞排<br>黃豆燒肉<br>炒三絲<br>季節時菜<br>紫菜時蔬蛋花湯<br>麵片湯       |             |        | 主食類(份)                                | 12  |   |
|             |        |  |  |   | 豆漿(260cc)   | 1      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 豆類(份)       | 2.5    |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 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)      | 1845   |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 星期四<br>6月5日 |        | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>番茄炒蛋<br>季節時菜 | 香酥雞翅<br>南瓜燒肉<br>青豆燴豆腐<br>季節時菜<br>玉米濃湯<br>湯麵<br>水果<br>稀飯：糙米粥 |   |
| 豆漿(260cc)   | 1      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 豆類(份)       | 2      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 魚肉雞類(份)     | 3.5    |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 蛋類(份)       | 1      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 蔬菜(份)       | 5      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 水果(份)       | 1      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 油脂(份)       | 5      |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 熱量(大卡)      | 1932.5 |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 星期五<br>6月6日 |        | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>海帶絲干絲韭菜<br>蔥炒蛋<br>季節時菜 | 快樂餐<br>宮保雞丁飯<br>花生豆腐<br>香腸片<br>季節時菜<br>四神大骨湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>清粥 | 獅子頭<br>紅燒雞肉<br>蔥炒豆薯木耳蛋酥<br>季節時菜<br>海芽青菜蛋花湯<br>湯麵    |             |        |                                       |   | 主食類(份)  |
|             |        |  |  |   | 豆漿(260cc)   | 1      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 豆類(份)       | 0.5    |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 魚肉雞類(份)     | 5      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 蛋類(份)       | 1.2    |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 蔬菜(份)       | 5      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 水果(份)       | 0      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 油脂(份)       | 5.5    |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 熱量(大卡)      | 1805   |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 星期六<br>6月7日 |        | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>塔香麵腸<br>鹹蛋<br>季節時菜  | 時蔬土魷魚丁<br>地瓜粉蒸肉<br>鮮菇豆腐<br>季節時菜<br>白菜魚板豆皮湯<br>大滷麵<br>稀飯:蕎麥粥 | 椒鹽肉魚<br>黑胡椒肉片<br>芋頭青豆火腿丁<br>季節時菜<br>筍絲大骨湯<br>湯麵 |
| 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)      | 1922.5 |  |  |   |             |        |                                       |   |   |
| 星期日<br>6月8日 |        | 清粥<br>紅糖饅頭<br>豆漿<br>香菇麵筋<br>水煮蛋<br>季節時菜  | 淋汁多利魚<br>紅燒肉<br>雞捲炒洋蔥青椒<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>湯麵<br>綠豆麥片湯<br>稀飯：糙米粥            | 咖哩里肌肉排<br>大黃瓜燴肉羹鮮菇<br>豆干木耳香菜<br>季節時菜<br>牛蒡大骨湯<br>湯麵 |             |        |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 豆漿(260cc)   | 1      |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 豆類(份)       | 1.5    |                                       |   |   |
|             |        |  |  |   | 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)      | 1807.5 |                                       |   |   |

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06月09日 ~ 114年06月15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 | 6月9日  | 八寶粥   |                  | 上肉片    | 日式白旗片   | 紅燒肉丁     |           | 主食類(份)    | 12.7 |
|     |       | 饅頭    | 豆漿               | 洋蔥雞丁   |         | 拌粉絲      | 豆漿(260cc) | 1         |      |
|     |       | 滷冬瓜   | 紅蘿蔔炒蛋            | 山藥捲    | 季節時菜    | 青木瓜丸片湯   | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       | 季節時菜  | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) | 四神大骨湯  | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 5         |      |
|     |       |       | 稀飯：麥片粥           | 湯麵     |         |          | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 4.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 1731.5    |      |
| 星期二 | 6月10日 | 清粥    |                  | 快樂餐    |         | 椒鹽肉魚     |           | 主食類(份)    | 12   |
|     |       | 饅頭    | 豆漿               | 小卷米粉湯  | 水晶魚     | 西芹木耳鮮菇肉片 | 韭菜炒豆包     | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 紅白蘿蔔絲 | 青豆炒蛋             | 三色蒸蛋   | 季節時菜    | 海芽胡瓜湯    | 蛋類(份)     | 1.5       |      |
|     |       | 季節時菜  | 清粥               | 季節時菜   | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 4         |      |
|     |       |       |                  | 清粥     |         |          | 蛋類(份)     | 1.5       |      |
|     |       |       |                  | 清粥     |         |          | 蔬菜(份)     | 5.5       |      |
|     |       |       |                  | 清粥     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 清粥     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 清粥     |         |          | 熱量(大卡)    | 1745      |      |
| 星期三 | 6月11日 | 清粥    |                  | 薄鹽鯖魚   |         | 滷雞翅膀     |           | 主食類(份)    | 12.5 |
|     |       | 豆沙包   | 豆漿               | 回鍋肉    | 黃瓜魚板鮑魚菇 | 南瓜燒肉     | 豆芽蛋酥紅絲    | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 滷素雞   | 水煮蛋              | 季節時菜   | 大鍋菜湯    | 季節時菜     | 蛋類(份)     | 1.2       |      |
|     |       | 季節時菜  | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) | 湯麵     | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 5         |      |
|     |       |       | 稀飯：燕麥粥           | 湯麵     |         |          | 蛋類(份)     | 1.2       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 5.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 1907.5    |      |
| 星期四 | 6月12日 | 清粥    |                  | 小東坡肉   |         | 清蒸多利魚    |           | 主食類(份)    | 13   |
|     |       | 饅頭    | 豆漿               | 沙茶牛肉絲  | 椒鹽白帶魚   | 雙椒雞肉     | 魚香茄子      | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 花生麵筋  | 韭菜炒蛋             | 蘿蔔酥餅   | 蒜泥蒸蝦    | 季節時菜     | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       | 季節時菜  | 冬瓜蛤蜊排骨湯          | 季節時菜   | 季節時菜    | 時蔬肉羹湯    | 魚肉雞類(份)   | 8         |      |
|     |       |       | 水果/飲料            | 湯麵     | 湯麵      | 湯麵       | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       |       | 稀飯：清粥            | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 4.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 1         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 6         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 2157.5    |      |
| 星期五 | 6月13日 | 清粥    |                  | 快樂餐    |         | 滷棒棒腿     |           | 主食類(份)    | 12   |
|     |       | 饅頭    | 豆漿               | 蒜泥白肉飯  | 蕃茄炒蛋    | 滷花枝丸     | 西芹炒油豆腐    | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 嫩薑片   | 咖哩百頁豆腐           | 拌黃瓜    | 季節時菜    | 黃瓜大骨湯    | 蛋類(份)     | 2         |      |
|     |       | 季節時菜  | 湯麵               | 味噌湯    | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 4         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 1770      |      |
| 星期六 | 6月14日 | 清粥    |                  | 日式白旗片  |         | 蘿蔔肉絲蔥紅絲  |           | 主食類(份)    | 13   |
|     |       | 饅頭    | 豆漿               | 肉燥蒸豆腐塊 | 胡瓜木耳紅絲  | 洋芋燒雞     | 絲瓜香菇炒蛋    | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 塔香麵腸  | 鹹蛋               | 季節時菜   | 鮮菇養生湯   | 季節時菜     | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       | 季節時菜  | 麵片湯              | 稀飯：蕎麥粥 | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 4.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 5.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 1890      |      |
| 星期日 | 6月15日 | 清粥    |                  | 蔥燒里肌肉排 |         | 香酥鯛魚     |           | 主食類(份)    | 12.5 |
|     |       | 南瓜饅頭  | 豆漿               | 青椒榨菜雞柳 | 韭菜豆皮鮮菇  | 大黃瓜鮮菇燴肉片 | 洋蔥雞捲      | 豆漿(260cc) | 1    |
|     |       | 干丁碎脯  | 木耳炒蛋             | 季節時菜   | 蘿蔔肉羹湯   | 季節時菜     | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       | 季節時菜  | 湯麵               | 湯麵     | 湯麵      | 湯麵       | 魚肉雞類(份)   | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蛋類(份)     | 1         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 蔬菜(份)     | 5.5       |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 水果(份)     | 0         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 油脂(份)     | 5         |      |
|     |       |       |                  | 湯麵     |         |          | 熱量(大卡)    | 1855      |      |

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06月16日 ~ 114年06月22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<br>6月16日 |    | 鹹粥                                | 紅燒豬腳  | 五香扣肉<br>洋芋燴雞茸(青豆)<br>紅燒冬瓜<br>季節時菜<br>紫菜蛋花湯<br>湯麵          | 主食類(份)   | 13.2   | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 1     |     |
|              |    | 饅頭<br>豆漿<br>炒紅白蘿蔔絲<br>水煮蛋<br>季節時菜 | 時蔬土魷魚丁<br>白菜炒寬粉<br>季節時菜<br>四神大骨湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：麥片粥  |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期二<br>6月17日 |    | 清粥                                | 快樂餐   |   | 薄鹽鯖魚<br>韭菜絞肉皮蛋<br>香料烤南瓜<br>季節時菜<br>海芽胡瓜湯<br>湯麵 | 主食類(份) | 13        | 豆漿(260cc) | 1     | 豆類(份) | 1.2 |
|              |    | 饅頭<br>豆漿<br>豆棗<br>木耳炒蛋<br>季節時菜    | 酸辣湯餃<br>蜜汁翅小腿<br>中華豆花<br>季節時菜<br><br>稀飯                               |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期三<br>6月18日 |    | 清粥                                | 蒜味雞胸排(碎泥：雞胸肉)   | 紫米珍珠丸<br>紅燒雞丁<br>拌粉絲木耳紅絲<br>季節時菜<br>黃瓜菇菇湯                 | 主食類(份)   | 12.5   | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 1     |     |
|              |    | 菜包                                | 碎瓜蒸肉<br>蔥炒豆薯木耳蛋酥<br>季節時菜<br>梅干肉羹湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥 |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期四<br>6月19日 |    | 清粥                                | 香酥肉魚  | 蘿蔔燒雞<br>雙色燒賣<br>塔香茄子<br>季節時菜<br>海芽蛋花湯<br>湯麵               | 主食類(份)   | 12.2   | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 1.5   |     |
|              |    | 饅頭<br>豆漿<br>花生麵筋<br>鹹蛋<br>季節時菜    | 鮮炒雞捲<br>家常豆腐<br>季節時菜<br>青木瓜大骨湯<br><br>水果<br>稀飯：糙米粥                    |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期五<br>6月20日 |    | 清粥                                | 快樂餐   |   | 上肉片<br>三杯雞<br>洋芋蔥炒紅絲<br>季節時菜<br>番茄豆腐蛋花湯<br>湯麵  | 主食類(份) | 13        | 豆漿(260cc) | 1     | 豆類(份) | 1   |
|              |    | 饅頭<br>豆漿                          | 蝦仁炒飯<br>手工滷肉小餅<br>塔香豆腸<br>季節時菜  |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期六<br>6月21日 |    | 鍋貼                                | 冬瓜大骨湯   | 味噌白旗片<br>韭菜豆芽木耳肉絲<br>山東蔥油餅<br>季節時菜<br>青菜豆皮捲湯<br>湯麵        | 主食類(份)   | 14     | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 0.5   |     |
|              |    | 紅蘿蔔炒蛋<br>季節時菜                     | 湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：清粥                                       |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期日<br>6月22日 |    | 清粥                                | 府城蝦捲  | 薑蒜淋汁棒棒腿(碎泥：雞胸肉)<br>大黃瓜鮮菇燴肉片<br>魚板蒸蛋<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>湯麵 | 主食類(份)   | 12     | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 0.5   |     |
|              |    | 地瓜饅頭                              | 芋頭燒雞<br>絲瓜豆腐枸杞<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>大滷麵<br>稀飯：蕎麥粥                      |   |  |        |           |           |       |       |     |
| 星期日<br>6月22日 |    | 豆漿                                | 糖醋鯛魚  | 杏仁愛玉甜湯  | 主食類(份)   | 12     | 豆漿(260cc) | 1         | 豆類(份) | 0.5   |     |
|              |    | 酸菜炒麵腸<br>嫩薑片<br>季節時菜              | 鮮炒雞柳<br>西芹豆皮鮮菇<br>季節時菜<br>玉米濃湯<br>湯麵<br>稀飯：糙米粥                        |   |  |        |           |           |       |       |     |

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6月23日 ~ 114年6月30日

| 日期<br>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<br>6月23日 | 廣東粥 |     | 淋汁炸多利魚<br>紅燒雞肉<br>三色豆芋頭丁<br>季節時菜<br>紫菜蛋花湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：麥片粥 |       | 香酥雞排<br>黃豆燒肉<br>粉絲木耳炒高麗菜<br>季節時菜<br>冬菜蘿蔔湯<br>湯麵     |  | 主食類(份)    | 12.7   |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 肉鬆  | 韭菜炒蛋  | 季節時菜  |  | 豆漿(260cc) | 1      |
| 星期二<br>6月24日 | 清粥  |     | 快樂餐   |       | 滷肉燥<br>冬瓜滷雞<br>蔥洋芋木耳蛋酥<br>季節時菜<br>南瓜菇菇湯<br>湯麵       |  | 豆類(份)     | 1      |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 咖哩百頁豆腐  | 番茄炒蛋  | 季節時菜  |  | 魚肉雞類(份)   | 3.5    |
| 星期三<br>6月25日 | 清粥  |     | 獅子頭<br>醬淋鹹酥雞<br>拌素雞香菜<br>季節時菜<br>海芽蕃茄蛋花湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥  |       | 日式白旗片<br>沙茶肉片<br>豆芽炒韭菜火腿絲<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>麵片湯    |  | 蛋類(份)     | 1.2    |
|              | 豆沙包 | 豆漿  | 韭菜油腐鮮菇  | 水煮蛋   | 季節時菜  |  | 蔬菜(份)     | 5      |
| 星期四<br>6月26日 | 清粥  |     | 橙汁肉丁<br>烤雞<br>清蒸魚<br>翡翠蝦仁<br>冰藏綠豆糕<br>季節時菜<br>佛跳牆<br>水果/飲料<br>清粥              |       | 珍珠丸<br>蘿蔔燒雞<br>西芹麵腸<br>季節時菜<br>黃瓜大骨湯<br>湯麵          |  | 水果(份)     | 0      |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 嫩薑片   | 紅蘿蔔炒蛋 | 季節時菜  |  | 油脂(份)     | 5      |
| 慶生會          |     |     |   |       |   |  | 熱量(大卡)    | 1820   |
| 星期五<br>6月27日 | 清粥  |     | 快樂餐   |       | 洋蔥燒里肌肉排<br>豆薯木耳蛋酥<br>西芹洋蔥甜不辣<br>季節時菜<br>冬瓜肉羹湯<br>湯麵 |  | 水果(份)     | 1      |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 干丁花生  | 鹹蛋    | 季節時菜  |  | 豆漿(260cc) | 1      |
| 星期六<br>6月28日 | 清粥  |     | 小鱈魚飯<br>青豆洋芋<br>韭黃蝦仁炒蛋<br>季節時菜<br>味噌湯<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：清粥            |       | 上肉片<br>鮮炒土魷魚丁<br>茄汁豆包<br>季節時菜<br>蘿蔔大骨湯<br>湯麵        |  | 豆類(份)     | 1      |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 花瓜  | 高麗菜炒蛋 | 季節時菜  |  | 魚肉雞類(份)   | 4.5    |
| 星期日<br>6月29日 | 清粥  |     | 黑胡椒洋蔥雞排<br>日式淋醬豆腐(柴魚醬汁)<br>拌黃瓜(長祥：黃瓜鮮菇)<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>大滷麵<br>稀飯：蕎麥粥      |       | 白帶魚<br>大黃瓜鮮菇雞柳<br>叉燒包<br>季節時菜<br>青菜豆皮捲湯<br>湯麵       |  | 蛋類(份)     | 1      |
|              | 豆漿  | 葡萄捲 | 韭菜干片  | 茶葉蛋   | 季節時菜  |  | 魚肉雞類(份)   | 3.5    |
| 星期一<br>6月30日 | 清粥  |     | 紅燒牛肉<br>蘿蔔糕拌蛋<br>西芹洋蔥甜不辣<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>湯麵<br>枸杞銀茸湯<br>稀飯：糙米粥            |       | 冬瓜燒肉<br>韭菜百頁炒雞肉<br>炒三絲<br>季節時菜<br>海芽蛋花湯<br>湯麵       |  | 水果(份)     | 0      |
|              | 饅頭  | 豆漿  | 梅干麵輪  | 蕃茄蔥炒蛋 | 季節時菜  |  | 油脂(份)     | 5      |
|              |     |     |   |       |   |  | 熱量(大卡)    | 1831.5 |