

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 星期	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 5月26日 (休市)	鹹粥	橙汁鯛魚 沙茶肉片 蒸南瓜 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	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	主類(份)	13
	饅頭 豆漿 梅干筍茸 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	稀飯			豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5
星期二 5月27日	清粥	快樂餐		豆鼓蒸白旗片 瓜子肉 黃瓜干丁炒蛋 季節時菜 味噌湯 湯麵	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
	饅頭 豆漿 滷花生麵筋 肉鬆 季節時菜	肉燥炒麵 蜜汁鯛魚 西芹花枝丸片 季節時菜 玉米濃湯			蔬菜(份)	5	水果(份)	0
星期三 5月28日	清粥	稀飯：清粥			油脂(份)	6	熱量(大卡)	1852.5
	豆沙包	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	五香干燒肉 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 大鍋菜湯		主食類(份)	13.2	豆漿(260cc)	1
星期四 5月29日	清粥	珍珠丸			豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
	饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	紅燒雞肉 鮮菇燴豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果	上肉片 時蔬虱目魚柳 白菜滷 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵		蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	4
星期五 5月30日	清粥	稀飯		麵片湯	水果(份)	0	油脂(份)	5
	饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	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	淋汁多利魚 洋芋燒肉 豆漿蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵		熱量(大卡)	1829	主類(份)	12.5
星期六 5月31日 端午節	八寶粥	小東坡肉			豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
	饅頭 豆漿 木耳鮮菇紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	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		魚肉雞類(份)	7.5	蛋類(份)	1
星期日 6月1日	清粥	滷肉燥(干丁)			蔬菜(份)	3.5	水果(份)	0
	芋頭饅頭 豆漿 西芹麵腸 蔥炒蛋 季節時菜	大黃瓜肉羹 雙色燒賣 季節時菜 四神大骨湯 湯麵	鮮炒雞肉 糖醋鯛魚 冬瓜燒鮮菇 季節時菜 紫菜魚丸湯 湯麵		油脂(份)	6	熱量(大卡)	2175
		枸杞銀耳湯			主類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
		稀飯：清粥			豆類(份)	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	主類(份)	12.5
					熱量(大卡)	1759		

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6月2日 ~ 114年6月8日

日期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
	星期	菜 名	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數	
星期一 6月2日		鹹粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 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							
星期二 6月3日		清粥 饅頭 豆漿 湯包 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅燒牛肉 豆干銀魚韭菜 黃瓜魚板紅絲 季節時菜 紅燒牛肉湯 牛肉湯麵 清粥		梅干扣肉 冬瓜雞肉 三色豆洋芋丁 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.5	
						豆漿(260cc)	1	
						豆類(份)	1	
						魚肉雞類(份)	4	
						蛋類(份)	1	
						蔬菜(份)	5	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1730							
星期三 6月4日		清粥 芝麻包 豆漿 西芹炒豆皮 時蔬炒蛋 季節時菜	軟炸白旗片 時蔬肉片 菜豆麵腸 季節時菜 黃瓜大骨湯 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 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 6月5日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞柳 南瓜燒肉 青豆燴豆腐 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 水果 稀飯		韭菜水餃 椒麻牛腱 木耳鮮菇炒干片 季節時菜 酸辣湯 湯麵	主食類(份)	14	
						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 6月6日		清粥 饅頭 豆漿 海帶絲干絲韭菜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 宮保雞丁 花生豆腐 香腸片 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 清粥		獅子頭 紅燒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 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)	1.2	
						蔬菜(份)	5	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5.5	
熱量(大卡)	1805							
星期六 6月7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 鮮菇豆腐 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 芋頭青豆火腿丁 季節時菜 筍絲大骨湯 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)	4	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1922.5							
星期日 6月8日		清粥 紅糖饅頭 豆漿 香菇麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	淋汁多利魚 紅燒肉 雞捲炒洋蔥青椒 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 綠豆麥片湯 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 牛蒡大骨湯 湯麵	主食類(份)	12	
						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							

114年06月09日 ~ 114年06月15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 6月9日	八寶粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 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 稀飯	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)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1731.5
星期二 6月10日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 青豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 滷棒棒腿 蜜汁鯛魚 三色蒸蛋 季節時菜 米粉湯 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)	1	魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1745
星期三 6月11日	清粥 豆沙包 豆漿 滷素雞 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜白旗片 回鍋肉 黃瓜魚板鮑魚菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯	鮮炒雞肉 南瓜燒肉 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵	主食類(份)	12.5	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)	1907.5
星期四 6月12日	清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 沙茶牛肉絲 無刺鱸魚 蘿蔔酥餅 蝦仁豆腐 季節時菜 冬瓜蛤蜊排骨湯 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 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)	8	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	1	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2157.5
上旬加菜				主食類(份)	12	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)	1770
星期五 6月13日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 咖哩百頁豆腐 季節時菜	快樂餐 五花肉片 蕃茄炒蛋 黃瓜鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：清粥	滷棒棒腿 時蔬炒花枝丸片 西芹炒油豆腐 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2	魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1770
星期六 6月14日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗 肉燥蒸豆腐塊 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯 稀飯	蘿蔔肉絲蔥紅絲 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)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1890
星期日 6月15日	清粥 南瓜饅頭 豆漿 干丁碎脯 木耳炒蛋 季節時菜	蔥燒里肌肉排 青椒榨菜雞柳 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 蘿蔔肉羹湯 湯麵 仙草甜湯 稀飯	鹹冬瓜蒸鯛魚 大黃瓜鮮菇燴肉片 洋蔥雞捲 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	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)	1855

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 6月16日		鹹粥	榨菜干片肉絲	五香扣肉 洋芋燴雞茸(青豆) 紅燒冬瓜 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵					
		饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬土魷魚丁 白菜炒寬粉 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯						
星期二 6月17日		清粥	快樂餐		味噌蒸多利魚 韭菜絞肉皮蛋 香料烤南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵				
		饅頭 豆漿 豆棗 木耳炒蛋 季節時菜	水餃 蜜汁翅小腿 中華豆花 季節時菜 酸辣湯 酸辣湯麵 稀飯：清粥						
星期三 6月18日		清粥	蒜味雞胸排(碎泥：雞胸肉)	紫米珍珠丸 紅燒雞丁 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 黃瓜菇菇湯					
		菜包	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						
星期四 6月19日		清粥	豆鼓蒸魴魚	蘿蔔燒雞 雙色燒賣 塔香茄子 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵					
		饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	鮮炒雞捲 家常豆腐 季節時菜 青木瓜大骨湯 水果 稀飯：糙米粥						
星期五 6月20日		清粥	快樂餐		上肉片 三杯雞 洋芋蔥炒紅絲 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵				
		饅頭 豆漿	蝦仁炒飯 手工滷肉小餅 塔香豆腸 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯：清粥						
星期六 6月21日		清粥	府城蝦捲	味噌白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 古早味蛋糕 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵					
		饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	芋頭燒雞 絲瓜豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯						
星期日 6月22日		清粥	糖醋鯛魚	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					
		地瓜饅頭	鮮炒雞柳 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 杏仁愛玉甜湯 稀飯：糙米粥						
		豆漿 酸菜炒麵腸 嫩薑片 季節時菜							

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6月23日 ~ 114年6月30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 6月23日	廣東粥		淋汁炸多利魚	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
	饅頭	豆漿	紅燒雞肉					豆漿(260cc)
星期二 6月24日	咖哩百頁豆腐		快樂餐		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
	番茄炒蛋	季節時菜	肉絲炒麵	手工腐皮蝦捲				豆漿(260cc)
星期三 6月25日	豆沙包		獅子頭	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 麵片湯		主食類(份)	12
	豆漿	韭菜油腐鮮菇	醬淋鹹酥雞					拌素雞香菜
星期四 6月26日	嫩薑片		橙汁肉丁	佛跳牆清湯	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)	13.2
	紅蘿蔔炒蛋	季節時菜	棒棒腿					豆鼓蒸無刺鱸魚
星期五 6月27日	時蔬炒蛋		快樂餐		西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 冬瓜肉羹湯 湯麵		主食類(份)	13
	季節時菜		蜜汁鯛魚	青豆洋芋				豆漿(260cc)
星期六 6月28日	高麗菜炒蛋		鮮炒雞柳	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
	季節時菜		日式淋醬豆腐(柴魚醬汁)					黃瓜鮮菇
星期日 6月29日	茶葉蛋		蘿蔔糕拌蛋	稀飯	清蒸鯛魚 大黃瓜鮮菇雞柳 叉燒包 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵		主食類(份)	14
	季節時菜		西芹洋蔥甜不辣					鮮菇養生湯
星期一 6月30日	梅干麵輪		糖醋鯛魚	稀飯：糙米粥	冬瓜燒肉 韭菜百頁炒雞肉 炒三絲 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵		主食類(份)	13.2
	蕃茄蔥炒蛋	季節時菜	薑汁蒸南瓜					青木瓜大骨湯