

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30日 ~ 114年07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	6月30日	清粥 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 韭菜百頁丁炒雞茸 炒三絲 季節時菜 海芽蛋花湯 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	7月1日	清粥 饅頭 豆漿 滷花生麵筋 肉鬆 季節時菜	快樂餐 水餃 翡翠雞絲蒸蛋 拌干絲海絲粉絲 季節時菜 玉米濃湯 清粥	椒鹽白旗片 五香干燒肉 白菜滷 季節時菜 味噌湯 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)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	6	熱量(大卡)	1740
星期三	7月2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) 韭菜豆皮肉片 絲瓜麵線枸杞 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵 仙草甜湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	薑絲洋蔥肉絲 蔥燒雞丁 青豆玉米火腿丁 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)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1742.5
星期四	7月3日	清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 紅燒雞肉 皮蛋豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯：糙米粥	上肉片 時蔬虱目魚柳 黃瓜干丁拌蛋 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.2	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.1	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	1	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1840
星期五	7月4日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 豬腳飯 炸時蔬 柚香蘿蔔 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	淋汁多利魚 洋芋燒肉 滷油豆腐 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	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)	1802.5
星期六	7月5日	清粥 饅頭 豆漿 木耳鮮菇紅絲 水煮蛋 季節時菜	滷里肌肉排 玉米青豆雞丁 塔香豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯 稀飯：清粥	雙色燒賣 時蔬土魷魚丁 豆漿蒸蛋 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.5	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)	1730
星期日	7月6日	清粥 葡萄捲 豆漿 鮮菇麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 大黃瓜肉羹 蒜泥芋頭糕(蔥花、辣椒末) 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 銀茸枸杞甜湯 稀飯：麥片粥	紅燒牛肉 鮮炒雞肉 韭菜豆芽炒木耳 季節時菜 冬菜筍茸湯 湯麵	主食類(份)	13	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)	1840

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7月7日 ~ 114年7月13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	7月7日	鹹粥		加菜：叉燒包				主食類(份)	12.2
		饅頭	豆漿	椒鹽肉魚	西芹雞捲	黑胡椒淋汁雞胸排	黃豆燒肉	豆漿(260cc)	1
星期二	7月8日	蔥肉餡餅		快樂餐				豆類(份)	1.5
		紅蘿蔔炒蛋	豆漿	牛肉麵(忌牛：餛飩麵)	飛魚卵香腸	梅干扣肉	五香干雞肉	魚肉雞類(份)	5
星期三	7月9日	肉包		季節時菜				蛋類(份)	1
		茶葉蛋	豆漿	拌涼菜	紫菜時蔬蛋花湯	三色豆洋芋丁	季節時菜	蔬菜(份)	5
星期四	7月10日	豆腐乳		冬瓜茶西米露				水果(份)	0
		番茄炒蛋	豆漿	湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	梅干肉羹湯	湯麵	油脂(份)	5
星期五	7月11日	海帶絲干絲韭菜		糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)				熱量(大卡)	1821.5
		南瓜炒蛋	豆漿	稀飯：麥片粥	軟炸白旗片	紅燒雞排	冬瓜燒肉	豆類(份)	1
星期六	7月12日	塔香麵腸		花生豆腐				蛋類(份)	1
		鹹蛋	豆漿	白帶魚飯	時蔬肉片	炒三絲	季節時菜	魚肉雞類(份)	5
星期日	7月13日	大滷麵		蜜汁火腿(四方包+烤方)(桌)				蛋類(份)	1
		稀飯：蕎麥粥	豆漿	虱目魚肚	檸檬蝦	鮮炒時蔬雞捲	季節時菜	蔬菜(份)	5.5
星期日	7月13日	杏仁愛玉甜湯		蛋塔/港點(泥：布丁)				水果(份)	0
		稀飯：糙米粥	豆漿	繡球粉翅丸	季節時菜	酸辣湯	湯麵	油脂(份)	5
星期日	7月13日	鮮菇麵筋		水果/飲料				熱量(大卡)	1782.5
		水煮蛋	豆漿	苦瓜排骨湯(小魚干.鳳梨)	鮮炒時蔬雞捲	鮮炒時蔬雞捲	季節時菜	魚肉雞類(份)	6
星期日	7月13日	季節時菜		湯麵				蛋類(份)	1
		季節時菜	豆漿	紅燒肉	蝦仁虎皮蝦捲	咖哩里肌肉排	大黃瓜燴肉羹鮮菇	魚肉雞類(份)	4.5
星期日	7月13日	季節時菜		湯麵				蛋類(份)	1.2
		季節時菜	豆漿	湯麵	鮮菇養生湯	四季豆菇菇拌蛋	季節時菜	蔬菜(份)	5
星期日	7月13日	季節時菜		湯麵				水果(份)	0
		季節時菜	豆漿	湯麵	鮮菇養生湯	牛蒡大骨湯	湯麵	油脂(份)	5
星期日	7月13日	季節時菜		湯麵				熱量(大卡)	1747.5
		季節時菜	豆漿	湯麵	鮮菇養生湯	湯麵	湯麵	魚肉雞類(份)	4

114年07月14日 ~ 114年07月20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	7月14日	八寶粥		上肉片	日式白旗片	紅燒肉丁		主食類(份)	12.2
		饅頭	梅干筍茸麵筋	洋蔥雞丁	高麗菜炒寬粉	豆漿	季節時菜	豆漿(260cc)	1
		滷冬瓜	四神大骨湯	梅干筍茸麵筋	青木瓜丸片湯	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
		紅蘿蔔炒蛋	湯麵	洋蔥雞丁	湯麵	蔬菜(份)	6	水果(份)	0
		季節時菜	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	梅干筍茸麵筋	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1734
			稀飯：麥片粥	梅干筍茸麵筋					
星期二	7月15日	快樂餐		金瓜米粉	椒鹽肉魚	西芹木耳鮮菇肉片		主食類(份)	12.5
		清粥	醬淋鹹酥雞	金瓜米粉	韭菜炒豆包	饅頭	季節時菜	豆漿(260cc)	1
		豆漿	和風玉米筍+黃瓜	醬淋鹹酥雞	季節時菜	蛋類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	4.5
		花瓜	酸辣湯	和風玉米筍+黃瓜	海芽胡瓜湯	蔬菜(份)	1	水果(份)	0
		青豆炒蛋	清粥	酸辣湯	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1742.5
		季節時菜		酸辣湯					
星期三	7月16日	清粥	薄鹽鯖魚	薄鹽鯖魚	酥香雞翅膀	黃豆燒肉		主食類(份)	12
		豆沙包	回鍋肉	回鍋肉	黃豆燒肉	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2
		豆漿	拌涼菜	拌涼菜	豆芽蛋酥紅絲	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.2
		滷素雞	季節時菜	季節時菜	季節時菜	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0
		水煮蛋	大鍋菜湯	大鍋菜湯	青菜豆腐湯	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1872.5
		季節時菜	湯麵	湯麵	肉燥細拉麵				
			綠豆甜湯	綠豆甜湯					
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)					
			稀飯：燕麥粥	稀飯：燕麥粥					
星期四	7月17日	紅藜麥珍珠丸		鮮炒土魷魚丁	清蒸多利魚	玉兔綠豆包		主食類(份)	13.5
		清粥	青豆燴豆腐	鮮炒土魷魚丁	魚板蒸蛋	饅頭	季節時菜	豆漿(260cc)	1
		豆漿	季節時菜	青豆燴豆腐	季節時菜	蛋類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	3.5
		花生麵筋	玉米濃湯	季節時菜	時蔬肉羹湯	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	1
		韭菜炒蛋	湯麵	玉米濃湯	湯麵	油脂(份)	6	熱量(大卡)	1892.5
		季節時菜	水果	湯麵					
			稀飯：清粥	水果					
星期五	7月18日	快樂餐		京都里肌肉飯	滷棒棒腿	時蔬炒花枝丸片		主食類(份)	12
		清粥	涼拌秋葵	京都里肌肉飯	時蔬炒花枝丸片	饅頭	季節時菜	豆漿(260cc)	1
		豆漿	豆干豆芽蔥	涼拌秋葵	木耳豆薯拌蛋	魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1.2
		嫩薑片	季節時菜	豆干豆芽蔥	季節時菜	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0
		茶葉蛋	味噌湯	季節時菜	黃瓜大骨湯	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1722.5
		季節時菜	湯麵	味噌湯	湯麵				
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	湯麵					
			稀飯：清粥	湯麵					
星期六	7月19日	日式白旗片		肉燥蒸豆腐塊	蘿蔔肉絲蔥紅絲	洋芋燒雞		主食類(份)	13
		清粥	香腸洋蔥	肉燥蒸豆腐塊	洋芋燒雞	饅頭	季節時菜	豆漿(260cc)	1
		豆漿	鮮菇養生湯	香腸洋蔥	絲瓜香菇炒蛋	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
		塔香麵腸	麵片湯	鮮菇養生湯	青菜豆皮捲湯	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
		鹹蛋	稀飯：蕎麥粥	麵片湯	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1915
		季節時菜		稀飯：蕎麥粥					
星期日	7月20日	三杯翅小腿		青椒榨菜肉片	椒鹽秋刀魚	大黃瓜鮮菇燴肉片		主食類(份)	12
		清粥	韭菜豆皮鮮菇	青椒榨菜肉片	大黃瓜鮮菇燴肉片	饅頭	時蔬雞捲	豆漿(260cc)	1
		南瓜饅頭	季節時菜	韭菜豆皮鮮菇	時蔬雞捲	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1
		豆漿	胡瓜肉羹湯	季節時菜	季節時菜	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0
		干丁碎脯	湯麵	胡瓜肉羹湯	大鍋菜湯	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1782.5
		木耳炒蛋	仙草甜湯	湯麵	湯麵				
		季節時菜	稀飯：糙米粥	湯麵					
				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07月21日 ~ 114年07月27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		
星期一 7月21日		廣東粥	紅燒牛肉 時蔬土魷魚丁 山藥捲 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	五香扣肉 洋芋燴雞茸(青豆) 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.7			
		饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜			豆漿(260cc)	1			
星期二 7月22日		清粥	快樂餐	薄鹽鯖魚 紅燒肉 花生粉米血糕(香菜) 季節時菜 黃瓜菇菇湯 湯麵	主食類(份)	13			
		饅頭 豆漿 滷冬瓜 木耳炒蛋 季節時菜	沙茶肉絲炒麵 蔥油雞排 拌素雞 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥		豆漿(260cc)	1			
星期三 7月23日		清粥	日式白旗片 碎瓜蒸肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵	韭菜甜不辣肉片 紅燒雞丁 冰鎮南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯	豆漿(份)	1.2			
		芝麻包 豆漿 三色豆素火腿丁 茶葉蛋 季節時菜	綜合水果銀茸甜湯	麵片湯	魚肉雞類(份)	4			
星期四 7月24日		清粥	拼盤(粉肝、牛腱、櫻桃鴨卷) 富貴蹄膀/筍茸 醉雞 糖醋魚 中華豆花 季節時菜 冬瓜蛤蜊福州丸排骨湯 水果/飲料 稀飯：清粥	韭菜絞肉皮蛋 蒜泥廣式蘿蔔糕(辣椒蔥花) 鮮菇干片 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	蛋類(份)	1.2			
		饅頭 豆漿 花生麵筋 鹹蛋 季節時菜			蔬菜(份)	5.5			
慶生會					水果(份)	0			
星期五 7月25日		清粥	快樂餐	蒸烏鱧魚片 三杯雞 洋芋蔥炒紅絲 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵	油脂(份)	5			
		饅頭 豆漿 豆棗 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	鹹豬肉飯 蜜汁鯛魚 蝦仁蒸蛋 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：清粥		熱量(大卡)	1807.5			
星期六 7月26日		清粥	蔥燒里肌肉排 胡瓜蛋酥 絲瓜豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯	味噌白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 山東蔥油餅 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	熱量(大卡)	2161.5			
		饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	大滷麵		魚肉雞類(份)	4			
星期日 7月27日		清粥	香酥肉魚 鮮炒雞柳 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	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	熱量(大卡)	1821.5			
		紅糖饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 嫩薑片 季節時菜	杏仁愛玉甜湯		蛋類(份)	1.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1732.5			

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7月28日 ~ 114年7月31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 7月28日	鹹粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	淋汁炸多利魚		香酥雞排 黃豆燒肉 粉絲木耳海絲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1																
		紅燒雞肉							豆類(份)	1														
		三色豆芋頭丁									魚肉雞類(份)	4.5												
		季節時菜											蛋類(份)	1										
		紫菜蛋花湯													蔬菜(份)	5								
		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)	1802.5		
星期二 7月29日	清粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 嫩薑片 季節時菜	快樂餐		鮮炒土魷魚丁 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	豆漿(260cc)	1																
		大腸麵線							豆類(份)	1														
		紅糟肉									魚肉雞類(份)	4.5												
		蒸蛋											蛋類(份)	0.5										
		高麗泡菜(長祥：炒高麗菜)													蔬菜(份)	4.5								
																	水果(份)	0						
		稀飯：清粥																	油脂(份)	5				
																					熱量(大卡)	1682.5		
星期三 7月30日	清粥 豆沙包 豆漿 韭菜油腐鮮菇 水煮蛋 季節時菜	蔥花大餅(長祥：蘿蔔糕)		日式白旗片 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)	13	豆漿(260cc)	1																
		獅子頭							豆類(份)	1														
		拌素雞香菜									魚肉雞類(份)	5												
		季節時菜											蛋類(份)	1										
		海芽蕃茄蛋花湯													蔬菜(份)	4.5								
		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)	1827.5		
星期四 7月31日	清粥 饅頭 豆漿 豆棗 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	地瓜粉蒸肉		水餃 日式炸蝦*1 豆干/海帶片(長祥：豆干炒鮮菇) 季節時菜 酸辣湯	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1																
		時蔬炒雞肉							豆類(份)	1														
		柚香蘿蔔(長祥：紅燒蘿蔔)									魚肉雞類(份)	4												
		季節時菜											蛋類(份)	1										
		黃瓜大骨湯													蔬菜(份)	4								
		湯麵															水果(份)	1						
		水果																	油脂(份)	5				
		稀飯：糙米粥																			熱量(大卡)	1800		