

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 稀飯：清粥	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	主食用類(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	豆鼓蒸白旗 五香干燒肉 白菜滷 季節時菜 味噌湯 湯麵	主食用類(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 時蔬炒蛋 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 稀飯	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	主食用類(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 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗片 紅燒雞肉 家常豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯	上肉片 時蔬虱目魚柳 黃瓜干丁拌蛋 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵	主食用類(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 小東坡肉 紅燒茄子 蘿蔔肉羹 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 稀飯	淋汁多利魚 洋芋燒肉 滷油豆腐 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	主食用類(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 時蔬炒蛋 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	主食用類(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 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 銀茸枸杞甜湯 稀飯	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	主食用類(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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年7月7日 ~ 114年7月13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7日	鹹粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 韭菜炒蛋 季節時菜		加菜：叉燒包(泥：豆花) 椒鹽肉魚 西芹雞捲 白菜滷 季節時菜 青木瓜大骨湯 稀飯		黑胡椒淋汁雞胸排 黃豆燒肉 粉絲木耳香菜 季節時菜 海芽蛋花湯 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)	12.2 1 1.5 5 1 5 0 5 1821.5
星期二 7月8日	清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜		快樂餐 紅燒牛肉 飛魚卵香腸炒洋蔥 拌涼菜(長祥：黃瓜鮮菇) 季節時菜 紅燒牛肉湯 牛肉湯麵 清粥		梅干扣肉 五香干雞肉 三色豆洋芋丁 季節時菜 梅干肉羹湯 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 1 4 1 5 0 5 1744
星期三 7月9日	清粥 豆漿 肉包 西芹炒豆皮 時蔬炒蛋 季節時菜		蔭瓜蒸白旗 時蔬肉片 菜豆麵腸 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵 冬瓜茶西米露 稀飯		時蔬雞肉 冬瓜燒肉 炒三絲 季節時菜 黃瓜大骨湯 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 1 1 5 1 5.5 0 5 1782.5
星期四 7月10日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜		洋蔥燒里肌肉排 蜜汁鯛魚 蝦仁翡翠豆腐 繡球粉翅丸 蛋塔/港點(泥：布丁) 季節時菜 水果/飲料 苦瓜排骨湯(小魚干.鳳梨)		肉燥芋頭糕 木耳鮮菇肉片干片 鮮炒時蔬雞捲 季節時菜 酸辣湯 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)	14.5 1 1 6 1 4 1 6 2100
星期五 7月11日	清粥 饅頭 豆漿 海帶絲干絲韭菜 南瓜炒蛋 季節時菜		快樂餐 花生豆腐 烏鯧魚片 蝦仁蒸蛋 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 清粥		韭黃豆皮牛肉片 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) 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 4 1.5 5 0 5 1765
星期六 7月12日	清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜		黑胡椒時蔬炒雞柳 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 鮮炒雞肉 洋芋青豆火腿丁 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 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)	13.5 1 1 5 0.5 4 0 5 1812.5
星期日 7月13日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 香菇麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜		紅燒肉 蝦仁虎皮蝦捲 油腐木耳香菜 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 杏仁愛玉甜湯 稀飯		咖哩里肌肉排 大黃瓜燴肉羹鮮菇 四季豆菇菇拌蛋 季節時菜 牛蒡大骨湯 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 4.5 1.2 5 0 5 1747.5

114年07月14日 ~ 114年07月20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 7月14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 梅干筍茸麵筋 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯	薑絲蒸多利魚 紅燒肉丁 高麗菜炒寬粉 季節時菜 青木瓜丸片湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1	蔬菜(份)	6
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1734		
					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		
星期二 7月15日		清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 青豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 醬淋鹹酥雞 黃瓜鮮菇木耳 季節時菜 酸辣湯 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)	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)	1872.5		
					主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	3.5
					蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	1	油脂(份)	6
					熱量(大卡)	1892.5		
星期三 7月16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 紅燒蘿蔔 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 綠豆甜湯 稀飯	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 青菜豆腐湯 肉燥細拉麵	主食類(份)	12	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)	1872.5		
					主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1722.5		
星期四 7月17日		清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 韭菜炒蛋 季節時菜	紅藜麥珍珠丸 鮮炒土魷魚丁 青豆燴豆腐 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 水果 稀飯：清粥	清蒸多利魚 玉兔綠豆包(碎泥：古早味蛋糕) 魚板蒸蛋 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	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)	1915		
					主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	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)	1915		
星期五 7月18日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 京都里肌肉飯 秋葵蒸蛋 豆干豆芽蔥 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：清粥	滷棒棒腿 時蔬炒花枝丸片 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1722.5		
					主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	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)	1915		
星期六 7月19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 香腸洋蔥 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)	12	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)	1782.5		
					主食類(份)	12	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)	1782.5		
星期日 7月20日		清粥 南瓜饅頭 豆漿 干丁碎脯 木耳炒蛋 季節時菜	三杯翅小腿(碎泥：鮮炒雞肉) 青椒榨菜肉片 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 胡瓜肉羹湯 湯麵 仙草甜湯 稀飯：糙米粥	魚露蒸魴魚 大黃瓜鮮菇燴肉片 時蔬雞捲 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12	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)	1782.5		
					主食類(份)	12	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)	1782.5		

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	種類	份數	
星期一 7月21日		廣東粥 饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜	紅燒牛肉 時蔬土魷魚丁 山藥捲 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯	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
									豆漿(260cc)	1
星期二 7月22日		清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 沙茶肉絲炒麵 鮮炒雞肉 拌素雞 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	味噌蒸多利魚 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
									豆漿(260cc)	1
星期三 7月23日		清粥 芝麻包 豆漿 三色豆素火腿丁 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗 碎瓜蒸肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵 綜合水果銀茸甜湯 稀飯	韭菜甜不辣肉片 紅燒雞丁 薑汁蒸南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯					主食類(份)	13
									豆漿(260cc)	1
星期四 7月24日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	牛腱 小東坡肉 蔥燒雞 糖醋無刺鱸魚 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 鮮菇干片 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵					主食類(份)	13.2
									豆漿(260cc)	1
星期五 7月25日		清粥 饅頭 豆漿 豆漿 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 鹹豬肉炒洋蔥 蜜汁鯛魚 蝦仁蒸蛋 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵 稀飯：清粥	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					主食類(份)	12.2
									豆漿(260cc)	1
星期六 7月26日		清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜	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 大滷麵 稀飯：蕎麥粥	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					主食類(份)	13
									豆漿(260cc)	1
星期日 7月27日		清粥 紅糖饅頭 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 杏仁愛玉甜湯 稀飯：糙米粥	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					主食類(份)	12
									豆漿(260cc)	1

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 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 粉絲木耳海絲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	13
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				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)	1802.5
				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 肉羹麵線 紅糟肉 蒸蛋 炒高麗菜 大鍋菜湯 稀飯：清粥	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
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	4.5
				蛋類(份)	0.5
				蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1682.5
				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 時蔬炒蛋 季節時菜	蘿蔔糕 獅子頭 拌素雞香菜 季節時菜 海芽蕃茄蛋花湯 湯麵 稀飯：燕麥粥	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)	13
				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)	1827.5
				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 時蔬炒雞肉 紅燒蘿蔔 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯	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
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	4
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	1
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1800
				熱量(大卡)	1800