

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8月1日 ~ 114年8月3日

日期 星期	早 餐 菜 名	午 餐 菜 名	晚 餐 菜 名	熱量分析	
				種類	份數
星期五 8月1日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 香腸炒飯 紅燒雞肉 蕃茄炒蛋 季節時菜 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	洋蔥燒里肌肉排 豆薯木耳蛋酥 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 冬瓜肉羹湯 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)	1.2
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1745
				種類	
星期六 8月2日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 三色豆炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排 日式淋醬豆腐(柴魚醬汁) 拌涼菜 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯 稀飯:蕎麥粥	上肉片 鮮炒土魷魚丁 茄汁豆包 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	12.2
				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)	1834
				種類	
星期日 8月3日	清粥 葡萄捲 豆漿 韭菜干片 茶葉蛋 季節時菜	紅燒牛肉 薑絲洋蔥肉絲 豆漿蒸蛋 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 枸杞銀茸湯 稀飯：糙米粥	薄鹽鯖魚 大黃瓜鮮菇雞柳 蘿蔔糕豆芽紅絲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12.8
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				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)	1876
				種類	

114年08月04日 ~ 114年08月10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	8月4日	八寶粥	饅頭	豆漿	肉鬆	蕃茄蔥炒蛋	季節時菜	鮮炒土魷魚丁	碎瓜蒸肉	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	韭菜甜不辣雞肉	炒三絲	季節時菜	海芽蛋花湯	湯麵	主食類(份)	13.5			
								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)	1787.5							
星期二	8月5日	清粥	饅頭	豆漿	福菜百頁豆腐	木耳炒蛋	季節時菜	快樂餐		沙茶炒麵	香腸片	糖醋豆腸	季節時菜	玉米濃湯	清粥	胡椒鹽白旗片	五香干燒肉	青豆玉米火腿丁	季節時菜	味噌湯	湯麵	主食類(份)	12.5			
								魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1855							
星期三	8月6日	清粥	肉包	豆漿	白薑片	茶葉蛋	季節時菜	三杯翅小腿(碎泥：炒雞肉)	韭菜豆皮肉片	山藥捲	季節時菜	黃瓜丸子湯	湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：燕麥粥	黃豆燒肉	蔥燒雞丁	白菜滷	季節時菜	大鍋菜湯	麵片湯	主食類(份)	12.5			
								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)	1867.5							
星期四	8月7日	清粥	饅頭	豆漿	紅白蘿蔔絲	鹹蛋	季節時菜	蒜泥白肉	椒鹽白帶魚(	鹹水蝦	蕃茄洋芋牛肉	小兔包	季節時菜	牛蒡鮮菇枸杞雞湯	水果/飲料	稀飯:清粥	上肉片	時蔬虱目魚柳	毛豆干丁拌蛋	季節時菜	南瓜蔬菜湯	湯麵	主食類(份)	13.5		
								魚肉雞類(份)	7.5	蛋類(份)	0.7	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	1	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2207.5							
星期五	8月8日	清粥	饅頭	豆漿	豆腐乳	洋蔥炒蛋	季節時菜	蛋糕(每人一個)		醉雞飯		鮭魚	拌干絲木耳海絲	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	冬瓜燒肉	滷味米血糕	季節時菜	白菜粉絲湯	湯麵	主食類(份)	13.5
								魚肉雞類(份)	5.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1975							
星期六	8月9日	清粥	饅頭	豆漿	碎脯干丁	水煮蛋	季節時菜	滷里肌肉排	玉米青豆雞丁	三杯豆腐	季節時菜	鮮菇養生湯	大滷麵		稀飯:清粥	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉)	薑絲肉絲洋蔥	豆薯木耳蛋酥	季節時菜	四神大鼓湯	湯麵	主食類(份)	13			
								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)	1952.5							
星期日	8月10日	清粥	花捲	豆漿	韭菜麵腸	時蔬炒蛋	季節時菜	滷肉燥(干丁)	時蔬土魷魚丁	大黃瓜肉羹	季節時菜	紫菜蛋花湯	湯麵	綠豆薏仁湯		稀飯：麥片粥	椒鹽秋刀魚	黑珍珠丸子	蘿蔔丸片	季節時菜	冬菜筍茸湯	湯麵	主食類(份)	12.5		
								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)	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8月11日 ~ 114年8月17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 8月11日		鹹粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 洋蔥炒蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 西芹雞捲 白菜滷 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	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)	12.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
						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)		1780		
						主食類(份)		13.5		
						豆漿(260cc)		1		
						豆類(份)		1		
魚肉雞類(份)	5									
蛋類(份)	1									
蔬菜(份)	3.8									
水果(份)	0									
油脂(份)	5									
熱量(大卡)	1845									
星期二 8月12日		清粥 饅頭 豆漿 蘿蔔糕 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(忌牛:里肌肉排麵) 天婦羅炸蝦 銀魚干丁蔥(洋蔥末) 季節時菜 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)	13.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
						魚肉雞類(份)		5		
						蛋類(份)		1		
						蔬菜(份)		3.8		
						水果(份)		0		
						油脂(份)		5		
						熱量(大卡)		1845		
						主食類(份)		12.5		
						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)	1842.5									
星期三 8月13日		清粥 豆沙包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 茶葉蛋 季節時菜	軟炸白旗片 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	薑蔥醬淋雞排( 芋頭燒肉 炒三絲 季節時菜 黃瓜大骨湯 肉燥寬拉麵	主食類(份)	12.5	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)		1842.5		
						主食類(份)		12		
						豆漿(260cc)		1		
						豆類(份)		1		
魚肉雞類(份)	4.5									
蛋類(份)	1.5									
蔬菜(份)	4.5									
水果(份)	1									
油脂(份)	5									
熱量(大卡)	1817.5									
星期四 8月14日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 黑胡椒肉絲 鮮菇蒸蛋 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯：糙米粥	紅燒肉 鮮炒時蔬雞捲 木耳榨菜干片 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)		4.5		
						蛋類(份)		1.5		
						蔬菜(份)		4.5		
						水果(份)		1		
						油脂(份)		5		
						熱量(大卡)		1817.5		
						主食類(份)		13		
						豆漿(260cc)		1		
						豆類(份)		0.5		
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)	1742.5									
星期五 8月15日		清粥 饅頭 豆漿 韭菜干絲紅絲 玉米炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅糟肉飯 花生豆腐 港式翅餃 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 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)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5
						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)		1742.5		
						主食類(份)		13.5		
						豆漿(260cc)		1		
						豆類(份)		1.5		
魚肉雞類(份)	5									
蛋類(份)	0.7									
蔬菜(份)	4									
水果(份)	0									
油脂(份)	5									
熱量(大卡)	1865									
星期六 8月16日		清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 鹹蛋 季節時菜	時蔬土魷魚丁 地瓜粉蒸肉 豆芽豆干拌蛋 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 麵片湯 稀飯：糙米粥	椒鹽肉魚 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)	13.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5
						魚肉雞類(份)		5		
						蛋類(份)		0.7		
						蔬菜(份)		4		
						水果(份)		0		
						油脂(份)		5		
						熱量(大卡)		1865		
						主食類(份)		12		
						豆漿(260cc)		1		
						豆類(份)		1		
魚肉雞類(份)	3.5									
蛋類(份)	1.2									
蔬菜(份)	5.5									
水果(份)	0									
油脂(份)	5									
熱量(大卡)	1685									
星期日 8月17日		清粥 南瓜饅頭 豆漿 白薑片 水煮蛋 季節時菜	花枝丸燒*2 鮮炒雞丁 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：麥片粥	咖哩里肌肉排 大黃瓜燴肉羹鮮菇 豆豆菇拌蛋 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
						魚肉雞類(份)		3.5		
						蛋類(份)		1.2		
						蔬菜(份)		5.5		
						水果(份)		0		
						油脂(份)		5		
						熱量(大卡)		1685		

114年08月18日 ~ 114年08月24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	8月18日	廣東粥		上肉片	日式白旗片	紅燒肉丁		主食類(份)	12.2
		饅頭	洋蔥雞丁	豆漿				梅干筍茸麵筋	豆漿(260cc)
		滷冬瓜	梅干筍茸麵筋	豆漿	拌粉絲玉菜	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
		紅蘿蔔炒蛋	季節時菜	滷冬瓜	季節時菜	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5
		季節時菜	四神大骨湯	紅蘿蔔炒蛋	湯麵	水果(份)	0	油脂(份)	5
			湯麵	季節時菜	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	熱量(大卡)	1784		
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)		稀飯：糙米粥				
			稀飯：糙米粥						
星期二	8月19日	快樂餐		什錦炒米粉	椒鹽肉魚	西芹木耳鮮菇肉片		主食類(份)	12
		清粥	醬淋鹽酥雞	豆漿				韭菜炒豆包	豆漿(260cc)
		饅頭	拌素雞香菜	饅頭	季節時菜	蛋類(份)	2	魚肉雞類(份)	4.5
		豆漿	酸辣湯	豆漿	湯麵	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0
		花瓜	清粥	花瓜		油脂(份)	5	熱量(大卡)	1857.5
		青豆炒蛋		青豆炒蛋					
		季節時菜		季節時菜					
星期三	8月20日	清粥	薄鹽鯖魚	芝麻包	酥香雞翅膀	黃豆燒肉		主食類(份)	12
		饅頭	回鍋肉	豆漿	魚板蒸蛋			豆漿(260cc)	1
		豆漿	拌涼菜	花生麵筋	魚板蒸蛋	蛋類(份)	2	魚肉雞類(份)	5
		花生麵筋	季節時菜	水煮蛋	季節時菜	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
		水煮蛋	大鍋菜湯	季節時菜	海芽胡瓜湯	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1882.5
		季節時菜	湯麵	綠豆甜湯	湯麵				
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)						
			稀飯：燕麥粥						
星期四	8月21日	清粥	海鮮東坡肉	芝麻包	清蒸多利魚	碗豆雞丁		主食類(份)	13.5
		饅頭	清蒸魚芙蓉蛋					豆漿	豆芽蛋酥紅絲
		豆漿	蝦鬆	豆漿	豆芽蛋酥紅絲	蛋類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	6
		豆漿	甜八寶飯	豆漿	季節時菜	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	1
		韭菜炒蛋	三絲牛肉絲	豆漿	時蔬肉羹湯	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2057.5
		季節時菜	季節時菜	豆漿	湯麵				
			冬瓜蛤蜊雞湯	豆漿					
			水果/飲料	豆漿					
			稀飯：清粥	豆漿					
星期五	8月22日	清粥	快樂餐	芝麻包	淋汁虱目魚排	時蔬炒花枝丸片		主食類(份)	12.3
		饅頭	鮭魚飯					豆漿	木耳豆薯拌蛋
		豆漿	韭黃炒蛋	豆漿	季節時菜	蛋類(份)	2	魚肉雞類(份)	3.5
		塔香麵腸	蔥炒豆干鮮菇	豆漿	黃瓜大骨湯	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
		鹹蛋	味噌湯	豆漿	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1806
		季節時菜	湯麵	豆漿					
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	豆漿					
			稀飯：清粥	豆漿					
星期六	8月23日	清粥	肉燥蒸豆腐塊	芝麻包	日式白旗片	蘿蔔肉絲蔥紅絲		主食類(份)	12.5
		饅頭	洋芋燒雞					豆漿	絲瓜香菇炒蛋
		豆漿	香腸洋蔥	豆漿	季節時菜	蛋類(份)	1.2	魚肉雞類(份)	4.5
		嫩薑片	鮮菇養生湯	豆漿	大滷麵	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
		番茄炒蛋	大滷麵	豆漿	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1782.5
		季節時菜	稀飯：糙米粥	豆漿					
星期日	8月24日	清粥	三杯翅小腿(碎泥：鮮炒雞肉)	芝麻包	椒鹽秋刀魚	冬瓜燒肉		主食類(份)	12.5
		地瓜饅頭	時蔬榨菜肉片					豆漿	時蔬雞捲
		豆漿	韭菜豆皮鮮菇	豆漿	季節時菜	蛋類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
		干丁碎脯	時蔬肉羹湯	豆漿	大鍋菜湯	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0
		木耳炒蛋	湯麵	豆漿	湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1855
		季節時菜	仙草甜湯	豆漿					
			稀飯：麥片粥	豆漿					

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08月25日 ~ 114年08月31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 8月25日		鹹粥 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	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													
										主食用(份)	13.7	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5
星期二 8月26日		清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 酸辣湯餃 蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 滷黑豆干(香菜) 季節時菜  稀飯：清粥	薄鹽鯖魚 紅燒肉 梅干筍茸麵筋 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵													
										主食用(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.2	魚肉雞類(份)	4.5
星期三 8月27日		清粥 豆沙包 豆漿 三色豆素火腿丁 茶葉蛋 季節時菜	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  銀茸甜湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	西芹甜不辣肉片 紅燒雞丁 冰鎮南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯  麵片湯													
										主食用(份)	13.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
星期四 8月28日		清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 鹹蛋 季節時菜	紅燒雞肉 地瓜粉蒸肉 皮蛋豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果  稀飯：糙米粥	米醬蒸魴魚 薑絲肉絲洋蔥 黃瓜碎脯干丁 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵													
										主食用(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	5
星期五 8月29日		清粥 饅頭 豆漿 豆漿 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 高麗菇拌飯(盅) 韭菜絞肉皮蛋 蜜汁鯛魚 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	雙色小包 三杯雞 洋芋蔥炒紅絲 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵													
										主食用(份)	14	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.2	魚肉雞類(份)	4
星期六 8月30日		清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	五香里肌肉排 府城蝦捲 鮮菇豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯  大滷麵  稀飯：糙米粥	味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 滷冬瓜 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵													
										主食用(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5
星期日 8月31日		清粥 芋頭饅頭 豆漿 酸菜炒麵腸 嫩薑片 季節時菜	椒鹽肉魚 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：麥片粥	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													
										主食用(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5