

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 時蔬炒蛋 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 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
				稀飯	
星期六 8月2日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 三色豆炒蛋 季節時菜	鮮炒雞柳 日式淋醬豆腐(柴魚醬汁) 黃瓜鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯 稀飯	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
				稀飯	
星期日 8月3日	清粥 葡萄捲 豆漿 韭菜干片 時蔬炒蛋 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	清蒸鯛魚 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
				稀飯	

114年08月04日 ~ 114年08月10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 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 稀飯		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	豆漿(260cc)	1
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		豆鼓蒸白旗 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	豆漿(260cc)	1
星期三 8月6日		清粥 肉包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 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 愛玉杏仁甜湯 稀飯		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	豆漿(260cc)	1
星期四 8月7日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	蒜泥白肉 蒸白旗片 蝦仁豆腐滑蛋 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	豆漿(260cc)	1
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) 五香棒棒腿 蜜汁鯛魚 拌干絲木耳海絲 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 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	豆漿(260cc)	1
星期六 8月9日		清粥 饅頭 豆漿 碎脯干丁 時蔬炒蛋 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	豆漿(260cc)	1
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		魚露蒸白旗片 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	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8月11日 ~ 114年8月17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 8月11日		鹹粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 洋蔥炒蛋 季節時菜	魚露蒸多利魚 西芹雞捲 白菜滷 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵 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)	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							
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 紅燒牛肉 蝦仁蒸蛋 銀魚干丁蔥(洋蔥末) 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)	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							
星期三 8月13日		清粥 豆沙包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 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 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							
星期四 8月14日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸多利魚 黑胡椒肉絲 鮮菇蒸蛋 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯		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							
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 花生豆腐 紅糟肉飯 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							
星期六 8月16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 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		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)	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							
星期日 8月17日		清粥 南瓜饅頭 豆漿 白蘆片 時蔬炒蛋 季節時菜	炒花枝丸片 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		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

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 8月18日		廣東粥 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 拌粉絲玉菜 季節時菜 青木瓜丸片湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
星期二 8月19日		清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 青豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 醬淋鹽酥雞 拌素雞香菜 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 青菜豆腐湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期三 8月20日		清粥 芝麻包 豆漿 花生麵筋 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 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期四 8月21日		清粥 饅頭 豆漿 豆棗 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 清蒸魚芙蓉蛋 蝦鬆拌蛋 奶酪 三絲牛肉絲 季節時菜 冬瓜蛤蜊雞湯 水果/飲料 稀飯：清粥		清蒸多利魚 豌豆雞丁 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期五 8月22日		清粥 饅頭 豆漿 塔香麵腸 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 白菜炒土魷魚丁 韭黃炒蛋 蔥炒豆干鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯：清粥		淋汁虱目魚排 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)	12.3	豆漿(260cc)	1
星期六 8月23日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 番茄炒蛋 季節時菜	肉燥蒸豆腐塊 洋芋燒雞 香腸洋蔥 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯		鹹冬瓜蒸白旗 蘿蔔肉絲蔥紅絲 絲瓜香菇炒蛋 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期日 8月24日		清粥 地瓜饅頭 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) 時蔬榨菜肉片 韭菜豆皮鮮菇 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵 仙草甜湯 稀飯		魚露蒸魴魚 冬瓜燒肉 時蔬雞捲 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1

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 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	豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1	蔬菜(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 水餃 蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 滷黑豆干(香菜) 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	味噌蒸多利魚 紅燒肉 梅干筍茸麵筋 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1814	主食類(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 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗片 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 稀飯	西芹甜不辣肉片 紅燒雞丁 薑絲蒸南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1722.5
					魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5
星期四 8月28日		清粥 饅頭 豆漿 花生麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	紅燒雞肉 地瓜粉蒸肉 鮮菇燴豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯	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	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	0.5	蔬菜(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 韭菜絞肉皮蛋 蜜汁鯛魚 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵 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	油脂(份)	6	熱量(大卡)	1945	主食類(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 時蔬炒蛋 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	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	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1790
					魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	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	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	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	豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5	水果(份)	0
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1732.5	主食類(份)	12