

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9月1日 ~ 114年9月7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 | 9月1日 | 八寶粥 | | 淋汁炸多利魚 | 香酥雞排 | 黃豆燒肉 | | 主食類(份) | 13.2 |
| | | 饅頭 | 紅燒雞肉 | 豆漿(260cc) | | | | 1 | |
| 星期二 | 9月2日 | 豆漿 | 三色豆芋頭丁 | 粉絲木耳海絲 | 鮮炒土魷魚丁 | 豆類(份) | 1 | 魚肉雞類(份) | 4.5 |
| | | 肉鬆 | 季節時菜 | 季節時菜 | 冬瓜滷雞 | 蛋類(份) | 1 | 蔬菜(份) | 4.5 |
| 星期三 | 9月3日 | 韭菜炒蛋 | 紫菜蛋花湯 | 冬菜蘿蔔湯 | 蔥洋芋木耳紅絲 | 水果(份) | 0 | 油脂(份) | 5 |
| | | 季節時菜 | 湯麵 | 湯麵 | 季節時菜 | 熱量(大卡) | 1804 | | |
| 星期四 | 9月4日 | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) | | 醬燒豬棒腿 | 鮮炒土魷魚丁 | 魚肉雞類(份) | 7 | 蛋類(份) | 1 |
| | | 稀飯：麥片粥 | 雞翅包飯 | 椒鹽小白鯧 | 冬瓜滷雞 | 蔬菜(份) | 4 | 水果(份) | 0 |
| 星期五 | 9月5日 | 嫩薑片 | 手工乳牛芋泥包 | 鮮蝦河粉 | 蔥洋芋木耳紅絲 | 油脂(份) | 6 | 熱量(大卡) | 2115 |
| | | 紅蘿蔔炒蛋 | 鮮蝦河粉 | 桃膠銀耳枸杞 | 季節時菜 | 日式白旗片 | 豆漿(260cc) | 1 | 豆類(份) |
| 星期六 | 9月6日 | 季節時菜 | 老菜脯蛤蜊仿土雞湯 | 老菜脯蛤蜊仿土雞湯 | 鮮炒土魷魚丁 | 魚肉雞類(份) | 4 | 蛋類(份) | 1 |
| | | 稀飯：清粥 | 稀飯：清粥 | 稀飯：清粥 | 冬瓜菇菇湯 | 季節時菜 | 蔬菜(份) | 4.5 | 水果(份) |
| 星期日 | 9月7日 | 快樂餐 | | 肉絲炒麵 | 日式白旗片 | 油脂(份) | 5 | 熱量(大卡) | 1757.5 |
| | | 清粥 | 芝麻包 | 府城蝦捲 | 紅燒雞肉 | 豆芽炒韭菜火腿絲 | 湯麵 | 湯麵 | 湯麵 |
| 星期一 | 9月1日 | 清粥 | 肉絲炒麵 | 府城蝦捲 | 紅燒雞肉 | 豆芽炒韭菜火腿絲 | 大鍋菜湯 | 湯麵 | |
| | | 豆漿 | 拌素雞 | 季節時菜 | 海芽蕃茄蛋花湯 | 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) | 稀飯：燕麥粥 | | |
| 星期二 | 9月2日 | 芹香油腐鮮菇 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |
| 星期三 | 9月3日 | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 季節時菜 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |
| 星期四 | 9月4日 | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 季節時菜 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |
| 星期五 | 9月5日 | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 季節時菜 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |
| 星期六 | 9月6日 | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 季節時菜 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |
| 星期日 | 9月7日 | 水煮蛋 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 糖醋虱目魚排 | 地瓜粉蒸肉 | 鮮炒時蔬 | 季節時菜 | 酸辣湯 |
| | | 季節時菜 | 水煮蛋 | 季節時菜 | 冬瓜大骨湯 | 湯麵 | 水果 | 稀飯：清粥 | |

114年09月08日 ~ 114年09月14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 | 9月8日 | 清粥 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 青豆玉米火腿丁 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 | 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) | 1787.5 |
| 星期二 | 9月9日 | 清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 木耳炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 肉燥飯條 香酥雞翅 柚香蘿蔔 季節時菜 玉米濃湯 清粥 | 胡椒鹽白旗片 五香干燒肉 花生銀絲捲 季節時菜 味噌湯 湯麵 | 主食類(份) | 12.5 | 豆漿(260cc) | 1 | 豆類(份) | 2 | 魚肉雞類(份) | 4 | 蛋類(份) | 1 | 蔬菜(份) | 4.5 | 水果(份) | 0 | 油脂(份) | 5.5 | 熱量(大卡) | 1815 |
| 星期三 | 9月10日 | 清粥 豆沙包 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 梅汁南瓜 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 | 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) | 1842.5 |
| 星期四 | 9月11日 | 清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜 | 地瓜粉蒸肉 時蔬炒雞肉 紅燒豆腐 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 稀飯:清粥 | 上肉片 時蔬虱目魚柳 姑姑蒸蛋 季節時菜 筍絲肉羹湯 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) | 1 | 油脂(份) | 5 | 熱量(大卡) | 1975 |
| 星期五 | 9月12日 | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 洋蔥炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 蒜泥白肉飯 魚板蟳絲蒸蛋 百香冬瓜 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：清粥 | 淋汁多利魚 洋芋雞丁 韭菜豆芽火腿絲 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 | 主食類(份) | 12 | 豆漿(260cc) | 1 | 豆類(份) | 0 | 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) | 1657.5 |
| 星期六 | 9月13日 | 清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 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 南瓜蔬菜湯 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) | 1.2 | 蔬菜(份) | 5 | 水果(份) | 0 | 油脂(份) | 5 | 熱量(大卡) | 1892.5 |
| 星期日 | 9月14日 | 清粥 南瓜饅頭 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 冬菜筍絲湯 湯麵 | 主食類(份) | 12.3 | 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) | 1753.5 |

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9月15日 ~ 114年9月21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 9月15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 粉絲韭菜拌蛋 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 9月16日 | | | | |
| 豆漿(260cc) | 1 | | | | | | | | |
| 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) | 1787.5 | | | | | | | | |
| 星期三 9月17日 | | 清粥 肉包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 茶葉蛋 季節時菜 | 軟炸白旗片 芋頭燒雞 菜豆麵腸 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥 | 薑蔥醬淋雞排 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵 | | | 主食類(份) | 12.5 | |
| | | | | | 豆漿(260cc) | 1 | | | |
| | | | | | 豆類(份) | 1.5 | | | |
| | | | | | 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) | 1805 | | | |
| | | | | | 星期四 9月18日 上旬加菜 | | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜 | 香酥雞腿 蜜汁鯛魚 翡翠起司球 抹茶紅豆餅 和風玉米筍 季節時菜 大鍋菜湯 水果/飲料 清粥 | |
| 豆漿(260cc) | 1 | | | | | | | | |
| 豆類(份) | 1 | | | | | | | | |
| 魚肉雞類(份) | 6.5 | | | | | | | | |
| 蛋類(份) | 1 | | | | | | | | |
| 蔬菜(份) | 5.5 | | | | | | | | |
| 水果(份) | 1 | | | | | | | | |
| 油脂(份) | 5 | | | | | | | | |
| 熱量(大卡) | 2060 | | | | | | | | |
| 星期五 9月19日 | | 清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜 | 快樂餐 白帶魚飯 雞肉香腸 蝦仁炒蛋 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) |
| | | | | | 豆漿(260cc) | 1 | | | |
| | | | | | 豆類(份) | 1 | | | |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5.5 | | | |
| | | | | | 蛋類(份) | 1.2 | | | |
| | | | | | 蔬菜(份) | 5 | | | |
| | | | | | 水果(份) | 0 | | | |
| | | | | | 油脂(份) | 5 | | | |
| | | | | | 熱量(大卡) | 1892.5 | | | |
| | | | | | 星期六 9月20日 | | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 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 | 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 |
| 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 9月21日 | | 清粥 地瓜饅頭 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 枸杞銀耳湯 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 冬菜魚丸湯 湯麵 | | | | | |
| | | | | | 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09月22日 ~ 114年09月28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 | | |
| 星期一 9月22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 雙色小包 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 | 日式白旗片 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) 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) | 13.2 1 0 5 1 5 0 5 1779 | | |
| 星期二 9月23日 | | 清粥 饅頭 豆漿 花瓜 番茄炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 餛飩麵 干絲海絲洋蔥 蟬絲蒸蛋 季節時菜 清粥 | 椒鹽肉魚 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) 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 3.5 1.5 5 0 5 1732.5 | | |
| 星期三 9月24日 | | 清粥 菜包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜 | 薄鹽鯖魚 回鍋肉 海芽洋蔥菇菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥 | 酥香雞翅膀 黃豆燒肉 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 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 2 5 1.5 4 0 5 1857.5 | | |
| 星期四 9月25日 慶生會 | | 清粥 饅頭 豆漿 豆漿 韭菜炒蛋 季節時菜 | 寶塔東坡肉 糖醋魚 鳳梨蝦球 烤雞 香菇奶皇流沙包 季節時菜 蔘須紅棗烏骨雞湯 水果/飲料 稀飯：清粥 | 紅燒里肌肉排 豌豆雞茸 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 時蔬肉羹湯 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) | 13.5 1 0.5 8.5 1.2 4.5 1 6 2207.5 | | |
| 星期五 9月26日 | | 清粥 饅頭 豆漿 豆干鮮菇 鹹蛋 季節時菜 | 快樂餐 牛肉燴飯(忌牛：豬肉燴飯) 筍茸梅干麵腸 百香冬瓜(養：紅燒冬瓜) 季節時菜 味噌湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥 | 三杯雞 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) 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) | 12.3 1 2 3.5 1.2 5 0 5 1768.5 | | |
| 星期六 9月27日 | | 清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 時蔬炒蛋 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：糙米粥 | 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) 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 1.2 5 0 5 1785 | | |
| 星期日 9月28日 | | 清粥 葡萄捲 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 冬瓜西米露 稀飯：麥片粥 | 椒鹽秋刀魚 冬瓜燒肉 時蔬雞捲 季節時菜 大鍋菜湯 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) | 12.5 1 1.5 5 1 5.5 0 5 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09月29日 ~ 114年9月30日

| 星期 | 品項 | 餐 | | | 熱量分析 | |
|--------------|--------------------------------------|--|---|--------------|---------------------------------------|---|
| | | 早 餐 | 午 餐 | 晚 餐 | 種類 | 份數 |
| | | 菜 名 | 菜 名 | 菜 名 | | |
| 星期一 9月29日 | 鹹粥 饅頭 豆漿 花瓜 時蔬炒蛋 季節時菜 | 紅燒雞肉 時蔬土魷魚丁 淋汁龍鳳腿 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 | |
| | | | | 水果(份) | 0 | |
| | | | | 油脂(份) | 5 | |
| | | | | 熱量(大卡) | 1814 | |
| | | | | 星期二 9月30日 | 清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 木耳炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 水餃 椒麻牛腱 蒜泥滷五香干 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥 |
| 豆漿(260cc) | 1 | | | | | |
| 豆類(份) | 1.5 | | | | | |
| 魚肉雞類(份) | 3.5 | | | | | |
| 蛋類(份) | 1 | | | | | |
| 蔬菜(份) | 4 | | | | | |
| 水果(份) | 0 | | | | | |
| 油脂(份) | 5 | | | | | |
| 熱量(大卡) | 1670 | | | | | |