

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9月1日 ~ 114年9月7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 9月1日	八寶粥		淋汁炸多利魚		鮮炒雞肉		主食類(份)	13.2
	饅頭		紅燒雞肉		黃豆燒肉		豆漿(260cc)	1
	豆漿		三色豆芋頭丁		粉絲木耳海絲		豆類(份)	1
	肉鬆		季節時菜		季節時菜		魚肉雞類(份)	4.5
	韭菜炒蛋		紫菜蛋花湯		冬菜蘿蔔湯		蛋類(份)	1
	季節時菜		湯麵		湯麵		蔬菜(份)	4.5
			稀飯				水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1804
	星期二 9月2日 (九三軍人節加菜)	清粥		小東坡肉		鮮炒土魷魚丁		主食類(份)
饅頭		棒棒腿		冬瓜滷雞		豆漿(260cc)	1	
豆漿		紅燒醬淋無刺鱸魚		蔥洋芋木耳紅絲		豆類(份)	1	
紅蘿蔔炒蛋		季節時菜		季節時菜		魚肉雞類(份)	7	
嫩薑片		手工乳牛芋泥包		南瓜菇菇湯		蛋類(份)	0.5	
季節時菜		鮮蝦河粉		湯麵		蔬菜(份)	4	
		桃膠銀耳枸杞				水果(份)	0	
		老菜脯蛤蜊仿土雞湯				油脂(份)	6	
		稀飯：清粥				熱量(大卡)	2077.5	
星期三 9月3日		清粥		快樂餐		軟炸白旗片		主食類(份)
	芝麻包		肉絲炒麵		紅燒雞肉		豆漿(260cc)	1
	豆漿		府城蝦捲		豆芽炒韭菜火腿絲		豆類(份)	2
	芹香油腐鮮菇		拌素雞		季節時菜		魚肉雞類(份)	4
	時蔬炒蛋		季節時菜		大鍋菜湯		蛋類(份)	1
	季節時菜		海芽蕃茄蛋花湯		湯麵		蔬菜(份)	4.5
			稀飯				水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1757.5
	星期四 9月4日	清粥		清蒸多利魚		糖醋虱目魚排		主食類(份)
饅頭		黑胡椒雞肉		地瓜粉蒸肉		豆漿(260cc)	1	
豆漿		家常豆腐		鮮炒時蔬		豆類(份)	1	
豆棗		季節時菜		季節時菜		魚肉雞類(份)	4.5	
木耳菇菇炒蛋		冬瓜大骨湯		酸辣湯		蛋類(份)	1	
季節時菜		湯麵				蔬菜(份)	5	
		水果				水果(份)	1	
		稀飯：清粥				油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1862.5	
星期五 9月5日		清粥		快樂餐		上肉片		主食類(份)
	饅頭		滷里肌肉排		豆薯木耳蛋酥		豆漿(260cc)	1
	豆漿		菇菇蒸蛋		西芹洋蔥甜不辣		豆類(份)	1.5
	青豆干丁		薑汁蒸南瓜		季節時菜		魚肉雞類(份)	4
	時蔬炒蛋		季節時菜		冬瓜肉羹湯		蛋類(份)	1.2
	季節時菜		味噌湯		湯麵		蔬菜(份)	4.5
			稀飯				水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1770
	星期六 9月6日	清粥		鮮炒雞柳		咖哩里肌肉排		主食類(份)
饅頭		回鍋肉		鮮炒土魷魚丁		豆漿(260cc)	1	
豆漿		中華豆花		茄汁豆包		豆類(份)	1.5	
蔭瓜		季節時菜		季節時菜		魚肉雞類(份)	4.5	
三色豆炒蛋		大鍋菜湯		青木瓜大骨湯		蛋類(份)	1	
季節時菜		麵片湯		湯麵		蔬菜(份)	4.3	
		稀飯				水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1773.5	
星期日 9月7日		清粥		紅燒牛肉		清蒸鯛魚		主食類(份)
	紅糖饅頭		薑絲洋蔥雞肉		大黃瓜鮮菇雞柳		豆漿(260cc)	1.2
	豆漿		豆漿蒸蛋		沙茶蘿蔔肉羹		豆類(份)	1
	韭菜干片		季節時菜		季節時菜		魚肉雞類(份)	5
	時蔬炒蛋		鮮菇養生湯		青菜豆皮捲湯		蛋類(份)	1.5
	季節時菜		湯麵		湯麵		蔬菜(份)	5
			仙草甜湯				水果(份)	0
			稀飯：糙米粥				油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1853.5

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 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	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 肉燥板條 蜜汁鯛魚 紅燒蘿蔔 季節時菜 玉米濃湯 清粥	豆鼓蒸白旗 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 時蔬炒蛋 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 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	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 時蔬炒蛋 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 菇菇蒸蛋 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 魚板蠔絲蒸蛋 紅燒冬瓜 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 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 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 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	魚露蒸白旗片 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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年9月15日 ~ 114年9月21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 9月15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		清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 沙茶肉絲 油腐木耳 季節時菜 牛蒡大骨湯  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)	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 時蔬炒蛋 季節時菜	蔭瓜蒸白旗 芋頭燒雞 菜豆麵腸 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵  稀飯		紅燒雞肉 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	滷雞腿 蜜汁鯛魚 翡翠起司球 叉燒包 翡翠蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 水果/飲料 清粥		紅燒肉 鮮炒時蔬雞捲 木耳榨菜干片 季節時菜 蘿蔔大骨湯 湯麵	主食類(份)	13.5	
						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 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋無刺鱸魚 雞肉香腸 蝦仁炒蛋 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)	13	
						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		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 9月21日		清粥 地瓜饅頭 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  枸杞銀耳湯 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 冬菜魚丸湯 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	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 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)	13.2	豆漿(260cc)	1
星期二 9月23日		清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 里肌肉排 干絲海絲洋蔥 罎絲蒸蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 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 9月24日		清粥 菜包 豆漿 油腐花片 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜白旗片 回鍋肉 海芽洋蔥菇菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯		鮮炒雞肉 黃豆燒肉 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期四 9月25日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 豆棗 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 糖醋無刺鱸魚 翡翠蝦仁豆腐 棒棒腿 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		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)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期五 9月26日		清粥 饅頭 豆漿 豆干鮮菇 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉燴飯 筍茸梅干麵腸 紅燒冬瓜 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯		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)	12.3	豆漿(260cc)	1
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		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	豆漿(260cc)	1
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		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

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 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	
				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					