

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10月1日 ~ 114年10月5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												
								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)													
								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)													
星期三 10月1日	清粥 豆沙包 豆漿 紅燒蘿蔔 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 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 薑絲蒸南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 肉燥寬麵	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1815
星期四 10月2日 上旬加菜	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	檸檬雞翅 小東坡肉 粉鮭魚 檸檬蝦 叉燒包 季節時菜 玉米濃湯 水果/飲料 稀飯:清粥	米醬蒸魴魚 薑絲肉絲洋蔥 咖哩洋芋 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	14	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	7	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	1	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2065
星期五 10月3日	清粥 饅頭 豆漿 咖哩百頁豆腐 三色豆炒蛋 季節時菜	快樂餐 花雕雞飯 魚板蒸蛋 蘿蔔肉羹 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	冬瓜燒肉 芋頭燒雞 干片鮮菇 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1900
星期六 10月4日	清粥 饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	五香里肌肉排 時蔬土魷魚丁 鮮菇豆腐枸杞 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 酸菜麵腸 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	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)	1795
星期日 10月5日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 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 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 拌茄子 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.5	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1707.5

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10月06日 ~ 114年10月12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	10月6日	八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 季節時菜	梅汁豬肋排 椒麻牛腱 樹子蒸比目魚 臘味米飯/荷葉 蒜泥蒸蝦 季節時菜 月餅(碎泥：燕麥片) 佛跳牆 水果/飲料	香酥雞排 黃豆燒肉 粉絲木耳海絲 季節時菜 冬菜黃瓜湯 湯麵	主食類(份)	16.2	中秋節	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	2		魚肉雞類(份)	8	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	3.5
星期二	10月7日	清粥 饅頭 豆漿 湯包 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒米苔目 里肌肉排 糖醋豆腸 季節時菜 蘿蔔大骨湯	鮮炒土魷魚丁 冬瓜滷雞 蔥洋芋木耳紅絲 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵	主食類(份)	12.5	星期三	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1		魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	5
星期三	10月8日	清粥 肉包 豆漿 油腐鮮菇 水煮蛋 季節時菜	銀鯰魚片 三杯雞 韭菜豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	日式白旗片 紅燒雞肉 豆芽炒火腿絲 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12	星期四	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1.5		魚肉雞類(份)	5.2	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
星期四	10月9日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	清蒸多利魚 黑胡椒雞肉 家常豆腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯：糙米粥	糖醋魚排 地瓜粉蒸肉 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯	主食類(份)	13	星期五	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
星期五	10月10日	清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 雙十加菜：水果豆花 海鮮燴飯 鹹酥蝦 絞肉蒸蛋 季節時菜 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	上肉片 豆薯木耳雞肉 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 冬瓜肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.5	星期六	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1.5		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5
星期六	10月11日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 三色豆炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排 大黃瓜鮮菇肉片 什錦豆腐 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	咖哩里肌肉排 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)	12.3	星期日	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1.5		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5
星期日	10月12日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 滷花豆 茶葉蛋 季節時菜	紅燒牛肉 回鍋肉 鮮菇蒸蛋 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	薄鹽鯖魚 薑絲洋蔥雞肉 紅燒洋芋 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	13	10月12日	豆漿(260cc)	1				
					豆類(份)	1.5		魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5

114年10月13日 ~ 114年10月19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 10月13日		鹹粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸魴魚 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)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期二 10月14日		清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 雙色壽司 茶碗蒸 天婦羅炸蝦 季節時菜 味噌湯 清粥	胡椒鹽白旗片 五香干燒肉 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 蘿蔔大骨湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期三 10月15日		清粥 豆沙包 豆漿 白薑條 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(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
星期四 10月16日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	豬腳麵線 糖醋魚 三杯花雕雞 蕃茄洋芋牛肉 炒三鮮 季節時菜 苦瓜鳳梨雞湯 水果/飲料 清粥	上肉片 時蔬虱目魚柳 韭菜豆芽火腿絲 季節時菜 筍絲肉羹湯 湯麵	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期五 10月17日		清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 烤秋刀魚(長祥：蜜汁鯛魚) 沙菜肉絲 港式蝦捲 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：清粥	淋汁多利魚 芋頭雞丁 菇菇蒸蛋 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期六 10月18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 洋芋玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	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
星期日 10月19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 稀飯：糙米粥	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

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10月20日 ~ 114年10月26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 10月20日		廣東粥 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)	12.2	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)	1821.5																																																																																																																																				
																							星期二 10月21日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲炒麵 鹹水蝦 拌素雞 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)	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	熱量(大卡)	1792.5																																																																																																														
																																													星期三 10月22日	清粥 芝麻包 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 肉燥細拉麵	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																																																																																								
																																																																			星期四 10月23日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	蔥油薑淋雞排 洋蔥香腸 家常豆腐 季節時菜 蘿蔔大骨湯 湯麵 水果 稀飯: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)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	2.5	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5	水果(份)	1	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1905																																																																		
																																																																																									星期五 10月24日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋雞丁飯 香腸片 青豆玉米炒蛋 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	蔥豆皮牛肉片 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)	12.5	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	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)	1820																																												
																																																																																																															星期六 10月25日	清粥 饅頭 豆漿 韭菜炒蛋 肉鬆 季節時菜	時蔬土魷魚丁 地瓜粉蒸肉 家常豆腐 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	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	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)	1862.5																						
																																																																																																																																					星期日 10月26日	清粥 紅糖饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	五香扣肉 鮮炒雞丁 油腐木耳香菜 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	咖哩里肌肉排 糖醋魚排 豆豆菇菇拌蛋 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)	5	蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1797.5

114年10月27日 ~ 114年11月02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
10月27日	星期一	鹹粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	上肉片 洋蔥雞丁 鮮炒花枝丸片 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 青木瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
10月28日	星期二	清粥 饅頭 豆漿 青豆洋芋素火腿 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒米苔目 紅糟肉 豆干鮮菇西芹 季節時菜 大鍋菜湯 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)	12	豆漿(260cc)	1
10月29日	星期三	清粥 菜包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	重陽加菜：造型口味包 薄鹽鯖魚 沙茶肉片 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)	13.5	豆漿(260cc)	1
10月30日	星期四	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 韭菜炒蛋 季節時菜	富貴圓蹄 豆瓣黃金鯧魚 檸檬蝦 烤雞 三絲牛肉絲 甜八寶飯 水果/飲料 紅棗枸杞淮山雞湯	蔗香雞排 三色豆絞肉 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	14	豆漿(260cc)	1
10月31日	星期五	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 蜜汁鯛魚飯 韭黃豆干鮮菇 雞捲片 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 稀飯：清粥	紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
11月1日	星期六	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	紅燒雞肉 地瓜粉蒸肉 鮮菇油腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯：麥片粥	日式白旗片(長祥：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 大滷麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
11月2日	星期日	清粥 葡萄捲 豆漿 干丁碎脯 鹹蛋 季節時菜	三杯翅小腿(碎泥：鮮炒雞肉) 時蔬榨菜肉片 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 味噌海芽湯 湯麵 稀飯：糙米粥	烤秋刀魚(長祥：魚露蒸魴魚) 冬瓜燒肉 時蔬肉羹 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1