

114年10月1日 ~ 114年10月5日

星期	品項 菜名	早 餐 菜名	午 餐 菜名	晚 餐 菜名	熱量分析	
					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 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	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 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	無骨雞排 小東坡肉 白菜土魷魚丁 蝦仁炒蛋 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 魚板蒸蛋 蘿蔔肉羹 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵	稀飯	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 時蔬炒蛋 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	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	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 西芹豆皮鮮菇 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	稀飯	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年10月06日 ~ 114年10月12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 10月6日 中秋節	八寶粥		小東坡肉 牛腱 糖醋鱸魚 布丁 金沙蝦仁豆腐 季節時菜 月餅(碎泥：燕麥片) 佛跳牆湯 水果/飲料		鮮炒雞肉 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
	饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜						豆漿(260cc)	1
						豆類(份)	2	
						魚肉雞類(份)	8	
						蛋類(份)	1	
						蔬菜(份)	3.5	
						水果(份)	1	
						油脂(份)	8	
						熱量(大卡)	2521.5	
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
							豆漿(260cc)	1
						豆類(份)	1	
						魚肉雞類(份)	4.5	
						蛋類(份)	0.5	
						蔬菜(份)	5	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1730	
星期三 10月8日	清粥 肉包 豆漿 油腐鮮菇 時蔬炒蛋 季節時菜		魚露蒸鯛魚 三杯雞 韭菜豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵		軟炸白旗片 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
							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	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1835	
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		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
							豆漿(260cc)	1
						豆類(份)	1	
						魚肉雞類(份)	5	
						蛋類(份)	1	
						蔬菜(份)	5.5	
						水果(份)	1	
						油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1912.5	
星期五 10月10日 雙十節	清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 時蔬炒蛋 季節時菜		快樂餐 雙十加菜：水果豆花 棒棒腿(碎泥：炒雞肉) 蝦仁翡翠豆腐 絞肉蒸蛋 季節時菜		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
							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)	1830	
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		鮮炒雞柳 大黃瓜鮮菇肉片 什錦豆腐 季節時菜 大鍋菜湯		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
							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)	1828.5	
星期日 10月12日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 滷花豆 時蔬炒蛋 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		清蒸鯛魚 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
							豆漿(260cc)	1
						豆類(份)	1.5	
						魚肉雞類(份)	5	
						蛋類(份)	1.5	
						蔬菜(份)	5	
						水果(份)	0	
						油脂(份)	5	
						熱量(大卡)	1915	



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	菜 名	種 類	份 數	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	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)	12.2	主類(份)	1	
					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	
					主類(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	
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 蝦仁炒蛋 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	主類(份)	12.5	主類(份)	13	
					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	
					主類(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	
星期三	10月22日	清粥 芝麻包 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  肉燥細拉麵	主類(份)	13	主類(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	
					主類(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	
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	主類(份)	12	主類(份)	13.5	
					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)	1820	
					主類(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)	4.5	
星期五	10月24日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	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  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	主類(份)	12.5	主類(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	水果(份)	0	
					油脂(份)	5	熱量(大卡)	1862.5	
					主類(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	
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	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	主類(份)	12	主類(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	
					主類(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	
星期日	10月26日	清粥 紅糖饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 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	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	主類(份)	12	主類(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	
					主類(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	

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	
星期一 10月27日		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 稀飯		薑絲蒸多利魚 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
星期二 10月28日		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 沙茶肉片 豆干鮮菇西芹 季節時菜 大鍋菜湯 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 10月29日		清粥 菜包 豆漿 油腐花片 時蔬炒蛋 季節時菜	重陽加菜：造型口味包 鹹冬瓜白旗片 沙茶肉片 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)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期四 10月30日		清粥 饅頭 豆漿 白薑片 韭菜炒蛋 季節時菜	五花肉片 清蒸黑魚片 翡翠蝦仁豆腐 棒棒腿 三絲牛肉絲 小兔包 紅棗枸杞淮山雞湯 水果/飲料 稀飯：清粥		淋汁蔗香雞排 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
星期五 10月31日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 蜜汁鯛魚飯 豆干鮮菇蔥 鮮炒雞捲 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
星期六 11月1日		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		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
星期日 11月2日		清粥 葡萄捲 豆漿 干丁碎脯 時蔬炒蛋 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		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