

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11月1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															
星期一					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)																
星期二					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					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)																
星期四					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)																
星期五					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)																
星期六 11月1日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 洋蔥炒蛋 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 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)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.2	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)	1882.5
星期日 11月2日	清粥 葡萄捲 豆漿 豆鼓韭菜干丁 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 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	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	0.5	蔬菜(份)	6	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1757.5

114年11月03日 ~ 114年11月09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 11月3日	八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 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)	12.7	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0
				魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
星期二 11月4日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(忌牛:肉羹麵) 韭黃豆干鮮菇 滷蛋 季節時菜 稀飯：清粥	薄鹽鯖魚 紅燒肉丁 梅干筍茸麵輪 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1719	主食類(份)	12
				豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4
星期三 11月5日	清粥 肉包 豆漿 滷冬瓜 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 大鍋菜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	黃豆燒肉 紅燒雞丁 薑絲蒸南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0	油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1757.5	主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期四 11月6日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	地瓜粉蒸肉 糖醋魚排 紅燒豆腐 季節時菜 梅干肉羹湯 水果 稀飯:糙米粥	米醬蒸魴魚 薑絲肉片洋蔥木耳 蔥洋芋紅絲 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	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)	1890
星期五 11月7日 立冬	清粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 麻油翅小腿 鹹水蝦 西芹甜不辣 季節時菜 麻油菇菇雞湯 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)	14	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4
星期六 11月8日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 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	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1945	主食類(份)	12
				豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	5
星期日 11月9日	清粥 全麥饅頭 豆漿 韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 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	蔬菜(份)	4	水果(份)	1	油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1835	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
				魚肉雞類(份)	4	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	0	油脂(份)	6	熱量(大卡)	1835
				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)	5.5
				水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1820
				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)	6
				水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1757.5
				熱量(大卡)	1757.5				

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11月10日 ~ 114年11月16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	11月10日	鹹粥		清蒸多利魚	香酥雞排	黃豆燒肉	炒三絲	主食類(份)	12
		饅頭	黑胡椒雞肉	魚肉雞類(份)				5	
		豆漿	西芹花枝丸片	冬瓜大骨湯	冬菜黃瓜湯	湯麵	豆漿(260cc)	1	
		炒紅白蘿蔔絲	季節時菜	湯麵			豆類(份)	1	
		茶葉蛋	冬瓜大骨湯				蛋類(份)	1	
		季節時菜	湯麵				蔬菜(份)	5.5	
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)				水果(份)	0	
			稀飯：清粥				油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1782.5	
星期二	11月11日	清粥		快樂餐		鮮炒土魷魚丁	冬瓜滷雞	蔥洋芋木耳紅絲	季節時菜
		饅頭	水餃	紅糟肉	鮮炒土魷魚丁				
		豆漿	紅糟肉	芹菜干絲豆芽海絲紅絲	季節時菜	南瓜菇菇湯	湯麵	豆漿(260cc)	1
		蔥肉餡餅	季節時菜	酸辣湯				豆類(份)	0.2
		番茄炒蛋	酸辣湯					魚肉雞類(份)	4
		季節時菜						蛋類(份)	1
			稀飯：清粥					蔬菜(份)	4.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1692.5
星期三	11月12日	清粥		銀鯰魚片	日式白旗片	紅燒雞肉	金沙南瓜	季節時菜	大鍋菜湯
		豆沙包	三杯雞	湯麵					
		豆漿	韭菜豆皮紅絲	玉米濃湯				豆漿(260cc)	1
		油腐鮮菇	季節時菜	湯麵				豆類(份)	1.5
		水煮蛋	玉米濃湯					魚肉雞類(份)	5
		季節時菜	湯麵					蛋類(份)	1.1
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)					蔬菜(份)	4.5
			稀飯：燕麥粥					水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1837.5
星期四	11月13日	清粥		烤魚下巴	糖醋魚排	地瓜粉蒸肉	紅燒冬瓜	季節時菜	酸辣湯
		饅頭	小東坡肉	三杯翅小腿(碎：炒雞肉)					
		豆漿	三杯翅小腿(碎：炒雞肉)	毛豆蝦仁炒蛋				豆漿(260cc)	1
		肉鬆	毛豆蝦仁炒蛋	薑絲翅餃				豆類(份)	0.5
		紅蘿蔔炒蛋	薑絲翅餃	季節時菜				魚肉雞類(份)	7.5
		季節時菜	季節時菜	冬瓜蛤蜊雞湯				蛋類(份)	1.5
			冬瓜蛤蜊雞湯	水果/飲料				蔬菜(份)	4
			稀飯：清粥					水果(份)	1
								油脂(份)	6
								熱量(大卡)	2121.5
星期五	11月14日	清粥		快樂餐		上肉片	豆薯木耳雞肉	西芹洋蔥甜不辣	季節時菜
		饅頭	獅子頭飯	薑絲蒸肉魚	胡瓜肉羹湯				
		豆漿	薑絲蒸肉魚	海芽菇洋蔥				豆漿(260cc)	1
		豆鼓韭菜干丁	海芽菇洋蔥	翡翠蒸蛋				豆類(份)	0.5
		鹹蛋	翡翠蒸蛋	季節時菜				魚肉雞類(份)	5.5
		季節時菜	季節時菜	味噌湯				蛋類(份)	1
			味噌湯					蔬菜(份)	5
			糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)					水果(份)	0
			稀飯：清粥					油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1784
星期六	11月15日	清粥		紅燒牛肉	咖哩里肌肉排	鮮炒土魷魚丁	拌茄子	季節時菜	青木瓜大骨湯
		饅頭	大黃瓜鮮菇肉片	麵片湯					
		豆漿	大黃瓜鮮菇肉片	南瓜燴豆腐				豆漿(260cc)	1
		豆腐乳	南瓜燴豆腐	季節時菜				豆類(份)	1.2
		木耳炒蛋	季節時菜	大鍋菜湯				魚肉雞類(份)	5
		季節時菜	大鍋菜湯					蛋類(份)	1
			麵片湯					蔬菜(份)	5
			稀飯：麥片粥					水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1806
星期日	11月16日	清粥		黑胡椒洋蔥雞排	蒸薄鹽鯖魚	薑絲洋蔥雞肉	茄汁豆包	季節時菜	青菜豆皮捲湯
		南瓜饅頭	回鍋肉	鮮菇養生湯					
		豆漿	回鍋肉	鮮菇養生湯				豆漿(260cc)	1
		滷花豆	鮮菇養生湯	湯麵				豆類(份)	1.5
		茶葉蛋	湯麵					魚肉雞類(份)	5
		季節時菜						蛋類(份)	1.5
			稀飯：糙米粥					蔬菜(份)	5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1915

114年11月17日 ~ 114年11月23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	11月17日	廣東粥		豆鼓蒸魴魚	冬瓜燒肉	韭菜甜不辣雞肉	粉絲木耳玉菜蛋酥	主食類(份)	12.7
		饅頭	碎瓜蒸肉燥	魚肉雞類(份)				5	
		豆漿	青豆玉米火腿丁	季節時菜	青木瓜大骨湯	海芽蛋花味噌湯	湯麵	豆漿(260cc)	1
		肉鬆	湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：糙米粥			蛋類(份)	1.2
		蕃茄蔥炒蛋						蔬菜(份)	4.5
		季節時菜						水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1746.5
星期二	11月18日	快樂餐		什錦炒麵	胡椒鹽白旗片	五香干燒肉	胡瓜木耳紅絲	主食類(份)	12
		清粥	日式炸蝦	魚肉雞類(份)				4	
		饅頭	繡丸粉翅丸	季節時菜	味噌湯	季節時菜	蘿蔔大骨湯	豆漿(260cc)	1
		豆漿	味噌湯	清粥		湯麵		蛋類(份)	1
		湯包						蔬菜(份)	4.5
		木耳炒蛋						水果(份)	0
		季節時菜						油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1757.5
星期三	11月19日	芝麻包		蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉)	黃豆燒肉	蔥燒雞丁	白菜滷	主食類(份)	12.5
		清粥	韭菜豆皮肉片	魚肉雞類(份)				5	
		豆漿	梅汁南瓜	季節時菜	黃瓜丸子湯	季節時菜	大鍋菜湯	豆漿(260cc)	1
		白薑條	湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：燕麥粥	肉燥寬拉麵		蛋類(份)	1
		茶葉蛋						蔬菜(份)	4.5
		季節時菜						水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1830
星期四	11月20日	快樂餐		蔥油淋雞排(碎泥：炒雞肉)	上肉片	時蔬虱目魚柳	韭菜豆芽火腿絲	主食類(份)	13.5
		清粥	沙茶牛肉片	魚肉雞類(份)				5	
		饅頭	豆腐拌蛋(蔥)	季節時菜	蘿蔔丸子湯	季節時菜	筍絲肉羹湯	豆漿(260cc)	1
		豆漿	水果	湯麵	湯麵			蛋類(份)	1
		紅白蘿蔔絲	湯麵	糙米粥				蔬菜(份)	5
		鹹蛋						水果(份)	1
		季節時菜						油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1935
星期五	11月21日	快樂餐		蛋炒飯	淋汁多利魚	芋頭雞丁	菇菇蒸蛋	主食類(份)	12.5
		清粥	古早味里肌肉排	魚肉雞類(份)				4.5	
		饅頭	韭菜花枝丸片	季節時菜	四神大骨湯	季節時菜	白菜粉絲湯	豆漿(260cc)	1
		豆漿	湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	稀飯：清粥	湯麵		蛋類(份)	1.5
		油腐鮮菇						蔬菜(份)	5
		洋蔥炒蛋						水果(份)	0
		季節時菜						油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1805
星期六	11月22日	快樂餐		豆鼓蒸肉魚	黑胡椒雞胸排(碎泥：炒雞肉)	薑絲肉絲洋蔥	豆薯木耳蛋酥	主食類(份)	12.5
		清粥	洋芋玉米青豆雞丁	魚肉雞類(份)				5	
		饅頭	三杯豆腐	鮮菇養生湯	大滷麵	季節時菜	南瓜蔬菜湯	豆漿(260cc)	1
		豆漿	湯麵	稀飯：麥片粥		湯麵		蛋類(份)	1.2
		干絲海絲紅絲						蔬菜(份)	5
		水煮蛋						水果(份)	0
		季節時菜						油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1857.5
星期日	11月23日	全麥饅頭		滷肉燥(干丁)	魚露蒸白旗片	蘿蔔燒肉	黑珍珠丸子	主食類(份)	12.3
		清粥	時蔬土魷魚丁	魚肉雞類(份)				4.5	
		豆漿	大黃瓜肉羹	季節時菜	紫菜蛋花湯	季節時菜	冬菜筍絲湯	蛋類(份)	1
		韭菜麵腸	湯麵	稀飯：糙米粥		湯麵		蔬菜(份)	4
		蔥炒蛋						水果(份)	0
		季節時菜						油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1766

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11月24日 ~ 114年11月30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 11月24日		鹹粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 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	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)	4.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1809			
					星期二 11月25日				
豆漿(260cc)	1								
豆類(份)	2.5								
魚肉雞類(份)	4.5								
蛋類(份)	1								
蔬菜(份)	4								
水果(份)	0								
油脂(份)	5								
熱量(大卡)	1855								
星期三 11月26日		清粥 豆沙包 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 麵片湯			主食類(份)	13	
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1.5			
					魚肉雞類(份)	5			
					蛋類(份)	1			
					蔬菜(份)	5.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1890			
					星期四 11月27日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	東坡肉/飛卵干貝球 日式醬鯖魚 鳳梨蝦球 烤雞 小兔包(碎泥:菇菇蒸蛋) 莧菜銀魚 冬瓜薏仁排骨湯 水果/飲料 稀飯:清粥	
豆漿(260cc)	1								
豆類(份)	1								
魚肉雞類(份)	8.5								
蛋類(份)	1								
蔬菜(份)	3.5								
水果(份)	1								
油脂(份)	6								
熱量(大卡)	2205								
星期五 11月28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 鹹水蝦 柚子蘿蔔 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)
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1			
					魚肉雞類(份)	5.5			
					蛋類(份)	0.5			
					蔬菜(份)	5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1805			
					星期六 11月29日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 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 大滷麵 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
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 11月30日		清粥 芋頭饅頭 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 豆豉菇菇拌蛋 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵					
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1			
					魚肉雞類(份)	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			