

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	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	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)	13			
11月1日				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	清粥 葡萄捲 豆漿 豆鼓韭菜干丁 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			
11月2日				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		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 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)	12.7	豆漿(260cc)	1
						豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	4.5
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 紅燒牛肉 韭黃豆干鮮菇 蔥炒蛋 季節時菜 牛肉湯麵 牛肉清湯 稀飯		薑絲蒸鯛魚 紅燒肉丁 梅干筍茸麵輪 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵		蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
						水果(份)	0	油脂(份)	5
星期三 11月5日	清粥 肉包 豆漿 滷冬瓜 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 大鍋菜湯 湯麵 稀飯		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		熱量(大卡)	1719	主食類(份)	12
						豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1
星期四 11月6日	清粥 饅頭 豆漿 蔞瓜 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		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)	4	蛋類(份)	2
						蔬菜(份)	4.5	水果(份)	0
星期五 11月7日	清粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 蔥炒蛋 季節時菜 立冬	快樂餐 麻油雞丁 蝦仁蒸蛋 西芹甜不辣 季節時菜 麻油菇菇雞湯 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		油脂(份)	5	熱量(大卡)	1757.5
						主食類(份)	13.5	豆漿(260cc)	1
星期六 11月8日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 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		豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5
						蛋類(份)	1.2	蔬菜(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	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 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		水果(份)	0	油脂(份)	5
						熱量(大卡)	1890	主食類(份)	14

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 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	清蒸多利魚 黑胡椒雞肉 西芹花枝丸片 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 稀飯：清粥	香酥雞排 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬菜黃瓜湯 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												
															蔬菜(份)	5.5										
																	水果(份)	0								
																			油脂(份)	5						
																					熱量(大卡)	1782.5				
																							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)	5																	
										熱量(大卡)	1692.5															
												主食類(份)	12.5													
														豆漿(260cc)	1											
																豆類(份)	1.5									
																		魚肉雞類(份)	5							
蛋類(份)	1.1																									
		蔬菜(份)	4.5																							
				水果(份)	0																					
						油脂(份)	5																			
								熱量(大卡)	1837.5																	
										主食類(份)	13.2															
												豆漿(260cc)	1													
														豆類(份)	0.5											
																魚肉雞類(份)	7.5									
																		蛋類(份)	1.5							
蔬菜(份)	4																									
		水果(份)	1																							
				油脂(份)	6																					
						熱量(大卡)	2121.5																			
								主食類(份)	12.2																	
										豆漿(260cc)	1															
												豆類(份)	0.5													
														魚肉雞類(份)	5.5											
																蛋類(份)	1									
																		蔬菜(份)	5							
水果(份)	0																									
		油脂(份)	5																							
				熱量(大卡)	1784																					
						主食類(份)	12.3																			
								豆漿(260cc)	1																	
										豆類(份)	1.2															
												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)	1806																							
				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																									

114年11月17日 ~ 114年11月23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 11月17日		廣東粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸魴魚 碎瓜蒸肉燥 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 粉絲木耳玉菜蛋酥 季節時菜 海芽蛋花味噌湯 湯麵	主食類(份)	12.7	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1746.5		
					主食類(份)	12	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)	1757.5		
星期二 11月18日		清粥 饅頭 豆漿 湯包 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒麵 翡翠蝦仁蒸蛋 繡丸粉翅丸 季節時菜 味噌湯 清粥	豆鼓蒸白旗 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
					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		
					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)	5
					水果(份)	1	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1935		
星期三 11月19日		清粥 芝麻包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 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 稀飯	黃豆燒肉 蔥燒雞丁 白菜滷 季節時菜 大鍋菜湯 肉燥寬拉麵	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		
					主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1805		
星期四 11月20日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜	蔥油淋雞排(碎泥：炒雞肉) 沙茶牛肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 蘿蔔丸子湯 水果 湯麵 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
					豆類(份)	1	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)	1935		
					主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1805		
星期五 11月21日		清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 蛋炒飯 古早味里肌肉排 韭菜花枝丸片 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯	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
					豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.5	蔬菜(份)	5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1805		
					主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1857.5		
星期六 11月22日		清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸白旗片 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	黑胡椒雞胸排(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)	12.5	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)	1857.5		
					主食類(份)	12.3	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5	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)	1766		
星期日 11月23日		清粥 全麥饅頭 豆漿 韭菜麵腸 蔥炒蛋 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	魚露蒸白旗片 蘿蔔燒肉 黑珍珠丸子 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	12.3	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5	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)	1766		

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11月24日 ~ 114年11月30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 11月24日		鹹粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 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	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		清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 椒麻牛腱 拌素雞 季節時菜 酸辣湯 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)	2.5	
						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 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 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	飛卵干貝球 日式醬鯛魚 蝦仁板條 棒棒腿 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		紅燒肉丁 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)	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 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋雞丁飯 青豆洋芋蝦仁 紅燒蘿蔔 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	主食類(份)	12.5	
						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		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	
						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 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: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							