

114年12月01日 ~ 114年12月07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 12月1日		八寶粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	香腸片 洋蔥雞丁 西芹木耳豆包 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 紅燒雞丁 拌粉絲玉菜 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	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)	12.2 1 0.5 5 1 5.5 0 5 1759		
星期二 12月2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 什錦炒米粉 府城蝦捲 韭黃豆干鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 清粥	椒鹽肉魚 木耳鮮菇肉片 韭菜炒花枝丸片 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵	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)	12.2 1 1.5 4 1 5.5 0 5 1759		
星期三 12月3日		清粥 芝麻包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 沙茶肉片 海芽洋蔥菇菇 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	香雞酥翅膀 黃豆燒肉 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	主食類(份) 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)	12 1 2 5 1.5 5 0 5 1882.5		
星期四 12月4日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 韭菜炒蛋 季節時菜	紅燒豬腳 粉鮭魚 沙茶牛肉片 一品春捲(碎泥：蝦捲) 叉燒包(碎泥：古早味蛋糕) 季節時菜 南瓜海鮮濃湯(銅) 水果 飲料	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) 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)	13.5 1 0 6.5 1.2 4 1 6 2007.5		
星期五 12月5日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉絲炒飯 日式白旗片 蒜香茄子 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	紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 豆芽蛋酥紅絲 季節時菜 黃瓜肉羹湯 湯麵	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)	12 1 0 4.5 1.2 5.5 0 5 1685		
星期六 12月6日		清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	淋汁多利魚 紅燒雞肉 鮮菇油腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	紅燒牛肉 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) 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)	12 1 1.5 5 0.7 5.5 0 5 1797.5		
星期日 12月7日		清粥 全麥饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 洋蔥炒蛋 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：糙米粥	烤秋刀魚 冬瓜雞丁 時蔬肉羹 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	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)	12 1 1 5 1 6 0 5 1795		

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12月08日 ~ 114年12月14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	12月8日	清粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 季節時菜	紅燒雞肉 土魷魚丁 拌粉絲木耳紅絲 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) 淋汁龍鳳腿 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)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1756.5
星期二	12月9日	清粥 饅頭 豆漿 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(忌牛：餛飩麵) 蜜汁鯛魚 油腐木耳鮮菇 季節時菜 稀飯：清粥	薄鹽鯖魚 紅燒雞丁 梅干筍茸麵輪 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	12
					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)	1732.5
星期三	12月10日	清粥 豆沙包 豆漿 滷冬瓜 茶葉蛋 季節時菜	日式白旗片 鮮炒雞丁 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 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)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1832.5
星期四	12月11日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	麻油猴頭菇(白菜滷) 鮭魚蒸肉餅 雞腿肉香腸、牛肚雙拼 絲瓜蛤蠣蒸蝦 松葉石榴(港點) 寧波年糕 青蘆筍牛肉片 香菇山藥雞湯 綜合餅乾盤 蛋糕 綜合水果盤 飲料(每桌一瓶) 稀飯:清粥	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	主食類(份)	14.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	7
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	1
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	2125
星期五	12月12日	清粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 白帶魚飯 胡瓜木耳肉絲 滷花枝丸 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 豆干片鮮菇 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 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
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1865
星期六	12月13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 麵片湯 稀飯：麥片粥	味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 西芹炒素雞 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)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1807.5
星期日	12月14日	清粥 南瓜饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 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	蜜汁翅小腿(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)	1
					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)	1770

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12月15日 ~ 114年12月21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 12月15日		廣東粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 季節時菜	清蒸多利魚 黑胡椒雞肉 韭菜粉絲拌蛋 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵  糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 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) 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)	12.2 1 1 5 1 5.5 0 5 1796.5
星期二 12月16日		清粥 饅頭 豆漿 蘿蔔糕 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 滷蛋 拌茄子 季節時菜 酸辣湯  稀飯：清粥		日式白旗片 冬瓜滷雞 青豆洋芋紅丁 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵		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)	13 1 0.2 4 1 4.5 0 5 1692.5
星期三 12月17日		清粥 肉包 豆漿 油腐鮮菇 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 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：燕麥粥		時蔬土魷魚丁 紅燒雞肉 金沙南瓜 季節時菜 大鍋菜湯  麵片湯		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)	13 1 1.5 5 1.1 4 0 5 1860
星期四 12月18日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	刈包 清蒸鮮魚 紅燒牛腩 月亮蝦餅 花雕雞 時蔬腐竹 翡翠筍絲花枝羹湯 水果/飲料 稀飯：清粥		糖醋魚排 地瓜粉蒸肉 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯		主食類(份) 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)	14 1 0 8.5 1.5 4 1 6 2215
星期五 12月19日		清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 肉羹燴飯 芝麻叉燒卷 番茄炒蛋 季節時菜 湯麵 味噌湯 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 胡瓜肉羹湯 湯麵		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)	12.5 1 1 3.5 1.5 5 0 5 1730
星期六 12月20日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 木耳炒蛋 季節時菜	紅燒牛肉 大黃瓜鮮菇肉片 南瓜燴豆腐 季節時菜 大鍋菜湯  大滷麵  稀飯：麥片粥		里肌肉排 鮮炒雞捲 塔香茄子 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵		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)	12.5 1 1.2 5 1 5 0 5 1820
星期日 12月21日 冬至		八寶粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 茶葉蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排 回鍋肉 鮮菇蒸蛋 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵  稀飯：糙米粥		蒸薄鹽鯖魚 薑絲洋蔥雞肉 茄汁豆包 季節時菜 木瓜大骨湯 湯麵		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)	13 1 1.5 5 1.5 4 0 5 1890

114年12月22日 ~ 114年12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		
星期一 12月22日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸魴魚 時蔬雞丁 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 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
星期二 12月23日		清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 木耳炒蛋 季節時菜	<b>快樂餐</b> 什錦炒麵 鹹水蝦 香腸片 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	豆漿(260cc)	1
星期三 12月24日		清粥 <b>豆沙包</b> 豆漿 白薑條 茶葉蛋 季節時菜	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉) 鮮菇豆皮肉片 薑汁南瓜 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  <b>肉燥細拉麵</b>	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期四 12月25日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 沙茶牛肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵  糙米粥	上肉片 時蔬虱目魚柳 韭菜豆芽火腿絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期五 12月26日		清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	<b>快樂餐</b> 肉燥飯(滷蛋) 香酥雞翅 蝦皮炒蘿蔔絲紅絲 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 瓜瓜木耳鮮菇 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期六 12月27日		清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 洋芋玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 <b>麵片湯</b> 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
星期日 12月28日		清粥 <b>全麥饅頭</b> 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜	碎瓜蒸肉 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 蘿蔔燒肉 黑珍珠丸子 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	12.5	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(惜福、平安、感恩)

114年12月29日 ~ 115年01月04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	12月29日	鹹粥	椒鹽肉魚	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
		饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	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		豆漿(260cc)	1
星期二	12月30日	清粥	快樂餐		豆類(份)	2
		饅頭 豆漿 滷冬瓜 番茄蔥炒蛋 季節時菜	客家炒粿條 椒麻牛腱(忌牛:紅糟肉) 肉燥蒸蛋 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 黃瓜大骨湯 湯麵	魚肉雞類(份)	5
星期三	12月31日	清粥	軟炸白旗片	薑蔥醬淋雞排 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 梅干肉羹湯 湯麵	蛋類(份)	1
		豆沙包	芋頭燒雞 雙色花椰菜 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵		蔬菜(份)	5.5
		豆漿 韭菜炒豆皮木耳 茶葉蛋 季節時菜	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥		水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1871.5
					熱量(大卡)	1742.5
					熱量(大卡)	1890