

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	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 稀飯	薑絲蒸多利魚 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)	12.2	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5	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)	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 什錦炒麵 府城蝦捲 韭黃豆干鮮菇 季節時菜 大鍋菜湯 清粥	糖醋鯛魚 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)	12.2	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	4
					蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1759		
星期三 12月3日		清粥 芝麻包 豆漿 油腐花片 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜白旗片 沙茶肉片 海芽洋蔥菇菇 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 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)	12	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	2	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)	1882.5		
星期四 12月4日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 季節時菜	五花肉片 蜜汁鯛魚 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(鍋) 水果 飲料	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)	13.5	豆漿(260cc)	1
上旬加菜					豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	6.5
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	4
					水果(份)	1	油脂(份)	6
					熱量(大卡)	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 鹹冬瓜蒸白旗 蒜香茄子 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵 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)	12	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	4.5
					蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1685		
星期六 12月6日		清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 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	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)	12	豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1.5	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.7	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	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	魚露蒸魴魚 冬瓜雞丁 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)	1	蔬菜(份)	6
					水果(份)	0	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1795		

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 稀飯	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 鍋貼 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 紅燒牛肉 蜜汁鯛魚 油腐木耳鮮菇 季節時菜 紅燒牛肉清湯 牛肉湯麵 稀飯	薑絲蒸鯛魚 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 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸白旗片 鮮炒雞丁 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯	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 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	麻油猴頭菇(白菜滷) 蜜汁鯛魚 雞腿肉香腸 絲瓜蛤蠣蒸蝦 松葉石榴(港點) 香菇流沙包 沙茶牛肉片 香菇山藥雞湯 綜合餅干 蛋糕 水果 飲料 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 鹹冬瓜蒸無刺鱸魚 胡瓜木耳肉絲 鮮炒花枝丸片 季節時菜 牛蒡大骨湯 湯麵 稀飯	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 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 麵片湯 稀飯	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	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	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年12月15日 ~ 114年12月21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 12月15日	廣東粥 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 韭菜粉絲拌蛋 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬菜黃瓜湯 湯麵	稀飯：清粥			主食類(份)	12.2
							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)	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
豆漿(260cc)	1							
豆類(份)	0.2							
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)	1692.5							
星期三 12月17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	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	稀飯				
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1.5
							魚肉雞類(份)	5
							蛋類(份)	1.1
							蔬菜(份)	4
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	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
豆漿(260cc)	1							
豆類(份)	0							
魚肉雞類(份)	8.5							
蛋類(份)	1.5							
蔬菜(份)	4							
水果(份)	1							
油脂(份)	6							
熱量(大卡)	2215							
星期五 12月19日	清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉羹燴飯 蜜汁鯛魚 番茄炒蛋 季節時菜 湯麵 味噌湯	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	稀飯：清粥				
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1
							魚肉雞類(份)	3.5
							蛋類(份)	1.5
							蔬菜(份)	5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	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
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)	1820							
星期日 12月21日 冬至	八寶粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 時蔬炒蛋 季節時菜	鮮炒雞柳 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 茄汁豆包 季節時菜 木瓜大骨湯 湯麵	稀飯				
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1.5
							魚肉雞類(份)	5
							蛋類(份)	1.5
							蔬菜(份)	4
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	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	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 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
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	快樂餐 什錦炒麵 蝦仁燴豆腐 香腸片 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	豆漿(260cc)	1
星期三 12月24日	清粥 豆沙包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 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 稀飯	黃豆燒肉 蔥燒雞丁 白菜滷 季節時菜 大鍋菜湯 肉燥細拉麵		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 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 沙茶牛肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵 輕粥	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	快樂餐 滷肉燥 黑胡椒洋蔥雞柳 蝦皮炒蘿蔔絲紅絲 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 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 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 麵片湯 稀飯	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 全麥饅頭 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	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

114年12月29日 ~ 115年01月04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 12月29日	鹹粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 紅蘿蔔炒蛋 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)	5
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	5.5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1871.5
				星期二 12月30日	清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 番茄蔥炒蛋 季節時菜
豆漿(260cc)	1				
豆類(份)	1				
魚肉雞類(份)	4				
蛋類(份)	1.5				
蔬菜(份)	4				
水果(份)	0				
油脂(份)	5				
熱量(大卡)	1742.5				
星期三 12月31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 雙色花椰菜 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 梅干肉羹湯 湯麵		
				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