

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)

115年1月1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					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	1月1日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	加菜：叉燒包 蜜汁鯛魚 三杯雞 韭黃豆干鮮菇 季節時菜 冬瓜大骨湯 湯麵 水果 稀飯:清粥	紅燒肉丁 鮮炒時蔬雞捲 胡瓜炒木耳 季節時菜 蘿蔔大骨湯 湯麵	主食類(份)	13.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					魚肉雞類(份)	5.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	1
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	1992.5
星期五	1月2日	清粥 饅頭 豆漿 雪菜干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 紅燒里肌肉排 蒜香茄子 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)	12
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	0.7
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1747.5
星期六	1月3日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	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	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	1月4日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	五香扣肉 青椒雞丁 薑汁南瓜 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 枸杞銀耳湯 稀飯：糙米粥	糖醋魚排 洋蔥肉絲 豆豉菇拌蛋 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	13
					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)	1867.5

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)

115年01月05日 ~ 115年01月11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	1月5日	清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	椒鹽秋刀魚 蘿蔔燒雞丁 芋頭燴毛豆 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)	12.7	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0.2	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)	1759
星期二	1月6日	清粥 饅頭 豆漿 湯包 番茄炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥淋米粉(長祥：什錦炒麵) 雞捲片 西芹木耳豆皮 季節時菜 黃瓜魚丸湯	椒鹽肉魚 時蔬鮮菇肉片 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)	0.5	魚肉雞類(份)	3.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1646.5
星期三	1月7日	清粥 肉包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 沙茶肉片 朴菜燒苦瓜 季節時菜 冬菜冬瓜湯 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)	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	1月8日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 蜜汁鯛魚 蝦仁燒賣 焗烤海皇貝 三絲牛肉絲 季節時菜 香菇枸杞蘿蔔雞湯 水果 飲料	蔥油雞排 三色豆絞肉 木耳蔥豆薯 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵	主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	7.5	蛋類(份)	1	蔬菜(份)	4	水果(份)	1	油脂(份)	6	熱量(大卡)	2032.5
星期五	1月9日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 烤雞腿飯 魚香茄子 小黃瓜魚板鮑魚菇 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 筍絲肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	0	魚肉雞類(份)	5.5	蛋類(份)	1.2	蔬菜(份)	5.5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1760
星期六	1月10日	清粥 饅頭 豆漿 雪菜干絲紅絲 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 紅藜麥珍珠丸 絲瓜香菇炒蛋 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	4.5	蛋類(份)	0.7	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1724
星期日	1月11日	清粥 地瓜饅頭 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 紅豆紫米 稀飯：糙米粥	銀鯰魚片 冬瓜雞丁 時蔬肉羹 季節時菜 大鍋菜湯 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	蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1805

115年01月12日 ~ 115年01月18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 1月12日	廣東粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 季節時菜			土魷魚丁 紅燒雞肉 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 紫菜蛋花湯 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) 鮮菇蒸蛋 季節時菜 四神大骨湯 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
				快樂餐				主食類(份)	13
		清粥		牛肉麵		薄鹽鯖魚		豆漿(260cc)	1
		饅頭		西芹炒素雞		芋頭雞丁		豆類(份)	1.5
		豆漿		粉鮭魚		梅干筍茸麵輪		魚肉雞類(份)	4.5
		豆腐乳		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1
		蕃茄蔥炒蛋		稀飯：清粥		黃瓜大骨湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜				湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1840
星期二 1月13日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜			日式白旗片 瓜子肉 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 肉燥寬拉麵		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
				快樂餐				主食類(份)	14
		清粥		滑蛋蝦仁肉片燴飯		冬瓜燒雞		豆漿(260cc)	1
		饅頭		蜜汁鯛魚		韭菜豆鼓炒絞肉		豆類(份)	1.5
		豆漿		豆干片鮮菇		西芹洋蔥炒雞捲		魚肉雞類(份)	5
		梅干百頁豆腐		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.3
		蔥炒蛋		酸辣湯		絲瓜粉絲湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		湯麵		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830
星期三 1月14日	清粥 豆沙包 豆漿 滷冬瓜 茶葉蛋 季節時菜			地瓜粉蒸肉 時蔬炒雞肉 紅燒豆腐 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 稀飯:清粥		米醬蒸魴魚 沙茶蘿蔔肉片 蔥洋芋紅絲 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵		主食類(份)	12.5
		豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1	魚肉雞類(份)	5	蛋類(份)	1.1
		蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1812.5
				快樂餐				主食類(份)	12
		清粥		五香里肌肉排		味噌蒸白旗片		豆漿(260cc)	1
		饅頭		青豆芋頭雞丁		韭菜豆芽木耳肉絲		豆類(份)	1
		豆漿		鮮菇燴豆腐		鹹蛋苦瓜		魚肉雞類(份)	5
		肉鬆		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.1
		水煮蛋		鮮菇養生湯		青菜蛋花湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		麵片湯		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1812.5
星期四 1月15日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 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 枸杞銀茸 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 冬菜蘿蔔湯 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
				快樂餐				主食類(份)	12
		清粥		滑蛋蝦仁肉片燴飯		冬瓜燒雞		豆漿(260cc)	1
		饅頭		蜜汁鯛魚		韭菜豆鼓炒絞肉		豆類(份)	1.5
		豆漿		豆干片鮮菇		西芹洋蔥炒雞捲		魚肉雞類(份)	5
		梅干百頁豆腐		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.3
		蔥炒蛋		酸辣湯		絲瓜粉絲湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		湯麵		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830
星期五 1月16日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜			五香里肌肉排 青豆芋頭雞丁 鮮菇燴豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯		味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 鹹蛋苦瓜 季節時菜 青菜蛋花湯 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)	1.1
		蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1812.5
				快樂餐				主食類(份)	12
		清粥		滑蛋蝦仁肉片燴飯		冬瓜燒雞		豆漿(260cc)	1
		饅頭		蜜汁鯛魚		韭菜豆鼓炒絞肉		豆類(份)	1.5
		豆漿		豆干片鮮菇		西芹洋蔥炒雞捲		魚肉雞類(份)	5
		肉鬆		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.3
		水煮蛋		酸辣湯		絲瓜粉絲湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		湯麵		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830
星期六 1月17日	清粥 全麥饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜			五香里肌肉排 青豆芋頭雞丁 鮮菇燴豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯		味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 鹹蛋苦瓜 季節時菜 青菜蛋花湯 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)	1.1
		蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1812.5
				快樂餐				主食類(份)	12
		清粥		滑蛋蝦仁肉片燴飯		冬瓜燒雞		豆漿(260cc)	1
		饅頭		蜜汁鯛魚		韭菜豆鼓炒絞肉		豆類(份)	1.5
		豆漿		豆干片鮮菇		西芹洋蔥炒雞捲		魚肉雞類(份)	5
		肉鬆		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.3
		水煮蛋		酸辣湯		絲瓜粉絲湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		湯麵		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830
星期日 1月18日	清粥 全麥饅頭 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 枸杞銀茸 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 冬菜蘿蔔湯 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
				快樂餐				主食類(份)	12
		清粥		滑蛋蝦仁肉片燴飯		冬瓜燒雞		豆漿(260cc)	1
		饅頭		蜜汁鯛魚		韭菜豆鼓炒絞肉		豆類(份)	1.5
		豆漿		豆干片鮮菇		西芹洋蔥炒雞捲		魚肉雞類(份)	5
		肉鬆		季節時菜		季節時菜		蛋類(份)	1.3
		水煮蛋		酸辣湯		絲瓜粉絲湯		蔬菜(份)	5
		季節時菜		湯麵		湯麵		水果(份)	0
						油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830

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)

115年01月19日 ~ 115年01月25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	1月19日	鹹粥		清蒸多利魚	香酥雞排	黃豆燒肉	炒三絲	主食類(份)	12.2
		饅頭	黑胡椒雞肉	魚肉雞類(份)				4.5	
		豆漿	韭菜粉絲拌蛋	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	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)			魚肉雞類(份)	4.5	
		季節時菜	湯麵	稀飯：清粥			蛋類(份)	1	
							蔬菜(份)	5	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1746.5	
星期二	1月20日	清粥		快樂餐		日式白旗片	冬瓜滷雞	主食類(份)	13
		饅頭	肉絲炒麵	魚肉雞類(份)	4				
		豆漿	花枝丸燒	豆干鮮菇	青豆洋芋紅丁	季節時菜	豆漿(260cc)	1	
		洋蔥炒蛋	季節時菜	酸辣湯	南瓜菇菇湯	湯麵	豆類(份)	1	
		季節時菜					魚肉雞類(份)	1	
							蛋類(份)	1	
							蔬菜(份)	4.5	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1752.5	
星期三	1月21日	清粥		椒鹽肉魚	土魷魚丁	紅燒雞肉	奶油烤南瓜	主食類(份)	13
		豆漿	三杯雞	魚肉雞類(份)				5	
		油腐鮮菇	韭菜豆皮紅絲	玉米濃湯	季節時菜	大鍋菜湯	豆漿(260cc)	1	
		水煮蛋	季節時菜	湯麵			豆類(份)	1.5	
		季節時菜					魚肉雞類(份)	1	
							蛋類(份)	1	
							蔬菜(份)	4.5	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1865	
星期四	1月22日	清粥		雙寶封肉	蜜汁翅小腿	地瓜粉蒸肉	雙色花椰菜	主食類(份)	14
		饅頭	樹子蒸魚	魚肉雞類(份)				8	
		豆漿	水晶蝦餃	蕃茄洋芋牛肉	季節時菜	酸辣湯	豆漿(260cc)	1	
		肉鬆	蕃茄洋芋牛肉	甜八寶飯			豆類(份)	0	
		紅蘿蔔炒蛋	季節時菜	季節時菜			魚肉雞類(份)	1.5	
		季節時菜	酸菜肚片排骨湯	水果/飲料			蛋類(份)	1.5	
			水果/飲料	稀飯：清粥			蔬菜(份)	4	
							水果(份)	1	
							油脂(份)	6	
							熱量(大卡)	2177.5	
星期五	1月23日	清粥		快樂餐		上肉片	豆薯木耳雞肉	主食類(份)	12.5
		饅頭	咋啦雞飯	魚肉雞類(份)	5.5				
		豆漿	鹹水蝦	油腐木耳鮮菇	西芹洋蔥甜不辣	季節時菜	豆漿(260cc)	1	
		豆鼓韭菜干丁	油腐木耳鮮菇	季節時菜	胡瓜肉羹湯	湯麵	豆類(份)	1.5	
		鹹蛋	湯麵	味噌湯			魚肉雞類(份)	0.5	
		季節時菜	湯麵				蛋類(份)	0.5	
							蔬菜(份)	4.5	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1830	
星期六	1月24日	清粥		日式白旗片	滷里肌肉排	雞捲片	塔香茄子	主食類(份)	12.5
		饅頭	大黃瓜鮮菇肉片	魚肉雞類(份)				4.5	
		豆漿	南瓜燴豆腐	季節時菜	季節時菜	青菜蛋花湯	豆漿(260cc)	1	
		豆腐乳	大鍋菜湯				豆類(份)	1	
		木耳炒蛋					魚肉雞類(份)	4.5	
		季節時菜					蛋類(份)	1	
							蔬菜(份)	5	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1767.5	
星期日	1月25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	主食類(份)	13
		饅頭	回鍋肉	魚肉雞類(份)				5	
		豆漿	鮮菇蒸蛋	鮮菇養生湯	季節時菜	筍絲丸片湯	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)	1.5	
		季節時菜					蛋類(份)	1.5	
							蔬菜(份)	4	
							水果(份)	0	
							油脂(份)	5	
							熱量(大卡)	1890	

115年01月26日 ~ 115年02月01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	1月26日	臘八節 八寶粥 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	1月27日	清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒米苔目 翅小腿 三杯豆腸 季節時菜 胡瓜肉羹蛋花湯 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	1月28日	清粥 豆沙包 豆漿 白薑條 茶葉蛋 季節時菜	烤秋刀魚 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 肉燥寬拉麵		主食類(份)	13	豆漿(260cc)	1
星期四	1月29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	1月30日	清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋里肌飯 豆漿蒸蛋 雙色花菜雙菇 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 瓜瓜木耳魚板 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵		主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期六	1月31日	清粥 饅頭 豆漿 雪菜干絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 洋芋玉米青豆雞蓉 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 韭菜豆皮 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵		主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期日	2月1日	清粥 全麥饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜	滷肉燥(干丁) 土魷魚丁 大黃瓜肉羹 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵 紅豆麥片 稀飯：糙米粥	魚露蒸白旗片 蘿蔔燒肉 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵		主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1