

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)

115年1月1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							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(碎泥:古早味蛋糕) 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 時蔬炒蛋 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 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	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 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	糖醋魚排 洋蔥肉絲 豆豆菇菇拌蛋 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

115年01月05日 ~ 115年01月11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 1月5日	清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	鮮炒魚丁 蘿蔔燒雞丁 芋頭燴毛豆 季節時菜 四神大骨湯 湯麵 稀飯：糙米粥	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)	12.7	豆漿(260cc)	1
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 什錦炒麵 雞捲片 西芹木耳豆皮 季節時菜 黃瓜魚丸湯 清粥	糖醋鯛魚 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
星期三 1月7日	清粥 肉包 豆漿 油腐花片 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜多利魚 沙茶肉片 朴菜燒苦瓜 季節時菜 冬菜冬瓜湯 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
星期四 1月8日 上旬加菜	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 季節時菜	小東坡肉 蜜汁鯛魚 蝦仁燒賣 翡翠蒸蛋 三絲牛肉絲 季節時菜 香菇枸杞蘿蔔雞湯 水果 飲料	黃瓜雞肉 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
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 滷棒腿 魚香茄子 小黃瓜魚板鮑魚菇 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 筍絲肉羹湯 湯麵		主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期六 1月10日	清粥 饅頭 豆漿 雪菜干絲紅絲 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 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
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	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)	12.5	豆漿(260cc)	1

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 稀飯		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		薑絲蒸鯛魚 芋頭雞丁 梅干筍茸麵輪 季節時菜 黃瓜大骨湯 湯麵		主食類(份)	13
		豆漿(260cc)	1	豆類(份)	1.5	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)	1840
				鹹冬瓜蒸多利魚 瓜子肉 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 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
				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)	14
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)	1	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1957.5		
		快樂餐		冬瓜燒雞 韭菜豆鼓炒絞肉 西芹洋蔥炒雞捲 季節時菜 絲瓜粉絲湯 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)	1.3		
蔬菜(份)	5	水果(份)	0	油脂(份)	5	熱量(大卡)	1830		
		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		
		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 枸杞銀茸		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		
		全麥饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜		稀飯					

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)

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 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 稀飯：清粥	鮮炒雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬菜黃瓜湯 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)	1												
															蔬菜(份)	5										
																	水果(份)	0								
																			油脂(份)	5						
																					熱量(大卡)	1746.5				
																							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)	1752.5															
												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																	
										主食類(份)	14															
												豆漿(260cc)	1													
														豆類(份)	0											
																魚肉雞類(份)	8									
																		蛋類(份)	1.5							
蔬菜(份)	4																									
		水果(份)	1																							
				油脂(份)	6																					
						熱量(大卡)	2177.5																			
								主食類(份)	12.5																	
										豆漿(260cc)	1															
												豆類(份)	1.5													
														魚肉雞類(份)	5.5											
																蛋類(份)	0.5									
																		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											
																蔬菜(份)	5									
																		水果(份)	0							
油脂(份)	5																									
		熱量(大卡)	1767.5																							
				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)	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

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 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 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	主食用類(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)	12.7 1 0 5 1.2 5 0 5 1759			
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 鮮炒雞肉 三杯豆腸 季節時菜 胡瓜肉羹蛋花湯 清粥	豆鼓蒸多利魚 五香干燒肉 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 蘿蔔大骨湯 湯麵	主食用類(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 3 4 1 4.5 0 5 1832.5			
星期三 1月28日	清粥 豆沙包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 季節時菜	土魷魚丁 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 肉燥寬拉麵	主食用類(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 0 5 1877.5			
星期四 1月29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 清粥	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	主食用類(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 0.7 5.5 1 5 1820			
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 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	主食用類(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 4 1.5 5.5 0 5 1780			
星期六 1月31日	清粥 饅頭 豆漿 雪菜干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸鯛魚 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	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	主食用類(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 1.7 5 1 4.5 0 5 1845			
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	魚露蒸多利魚 蘿蔔燒肉 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食用類(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 0.7 4.5 1 5.5 0 5 1722.5			