

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03月02日 ~ 115年03月08日

日期	早 餐		午 餐		晚 餐		熱量分析	
	日期	菜 名	菜 名	菜 名	菜 名	種類	份數	
星期一 3月2日	清粥 饅頭漿 豆腐 梅干菜 紅蘿蔔 海菜 湯	魚捲 菜花湯 蛋 飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	黑胡椒 胡豆燒 黃粉季 粉青	淋汁雞胸排 肉拌蛋 韭菜大骨湯 木瓜	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) 5.5 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1834			
星期二 3月3日 元宵	八寶粥 饅頭漿 白煮水 豆腐 條蛋 煮時菜	快樂餐 水餃 非黃豆 柚子蘿 季節辣 酸湯 清粥	上肉片 紅燒雞 二色豆 季節菜 青菜麵	肉片雞肉 洋芋丁 菜豆腐湯	主食類(份) 12.5 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0.5 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) 1680			
星期三 3月4日	清粥 芝麻包 漿炒豆 韭菜茶 葉時菜	軟炸白旗 芋頭燒雞 雙色花椰 季節菜 紫菜時蔬 菜時蔬 蛋花湯	薑蔥醬淋雞排 時蔬肉片 炒三絲菜 黃瓜大骨湯 麵片湯	主食類(份) 13 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) 1815				
星期四 3月5日 上旬加菜	清粥 饅頭漿 豆腐乳 豆番茄 炒蛋 時菜	梅干魚片 銀鯰蝦仁 紅燒牛肉 造型口味 南瓜牛蒡 飲水果	紅燒肉丁 五香干雞 胡瓜紅絲 季節菜 蘿蔔大骨湯 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) 4 水果(份) 1 油脂(份) 6 熱量(大卡) 2217.5				
星期五 3月6日	清粥 饅頭漿 海菜 鹹蛋 時菜	快樂餐 咖哩雞飯 府城蝦捲 絞肉蒸蛋 四季神菜 湯麵大骨湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	糖醋鯛魚 鮮炒時蔬 蔥炒豆薯 季節菜 筍絲大骨湯 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) 4.5 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1800				
星期六 3月7日	清粥 饅頭漿 肉鬆菜 非炒蛋 時菜	土瓜粉蒸肉 家常豆腐 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 季節菜 海菜蛋花湯 麵	主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 1 魚肉雞類(份) 5 蛋類(份) 1 蔬菜(份) 4 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1815				
星期日 3月8日	清粥 南瓜饅頭 漿干筍 梅水煮蛋 水時菜	五香扣肉 鮮炒雞丁 薑汁南瓜 鮮菇養生 湯麵	橙汁魚排 洋蔥肉絲 豆菇拌蛋 季節菜 冬菜魚丸湯 麵	主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0 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) 1792.5				

115年03月09日 ~ 115年03月15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 3月9日	清粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 番茄炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 洋蔥雞丁 西芹木耳花枝丸片 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		薑絲蒸多利魚 蘿蔔燒肉 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 5.2 1 5.5 1 5 1796.5		
星期二 3月10日	清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥拌米粉 鹹水蝦 豆干蔥鮑魚菇 季節時菜 大鍋菜湯		椒鹽肉魚 青椒鮮菇肉片 絲瓜拌蛋 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)	12.5 1 1 5 1.2 5 0 5 1820		
星期三 3月11日	清粥 豆沙包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 紅燒雞丁 韭菜炒雞捲 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 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 2 5 1.5 5 0 5 1882.5		
星期四 3月12日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 韭菜炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 三杯雞 家常豆腐 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 水果		蔗香雞排 蘿蔔肉絲蔥紅絲 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 筍絲白菜湯 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)	12.2 1 1 5 1.2 5.5 1 5 1871.5		
星期五 3月13日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 烤秋刀魚 雙色燒賣 黃瓜蝦仁鮮菇 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 青豆豆芽紅絲 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)	12.2 1 0 5 1 5 0 5 1709		
星期六 3月14日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	淋汁多利魚 青椒炒雞肉 鮮菇油腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 麵片湯 稀飯：麥片粥		紅燒牛肉 三色豆絞肉 拌茄子 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 1.5 5 1 5.5 0 5 1855		
星期日 3月15日	清粥 全麥饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 茶葉蛋 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		椒鹽肉魚 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 5.5 0 5 1782.5		

115年03月16日 ~ 115年03月22日

星期	品項	餐		熱量分析		
		早	午	晚	種類	份數
		菜名	菜名	菜名		
星期一 3月16日	廣東粥 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 3月17日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳炒蛋 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 蝦仁肉絲炒麵 二杯翅小腿(碎泥：炒雞肉) 拌素雞 季節時菜 青菜豆腐湯	薄鹽鯖魚 洋芋燒肉 梅干筍茸麵輪 季節時菜 黃瓜大骨湯 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 蔬菜(份) 4.5 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1792.5		
星期三 3月18日	清粥 芝麻包 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 紅燒雞排 薑絲蒸南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	主食類(份) 13 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 1 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) 1830		
星期四 3月19日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	荷葉糯米雞 東坡肉 雙拼拼盤(椒麻牛腱/蝦仁虎皮蝦捲) 清蒸魚 鮮蝦河粉 季節時菜 淮山枸杞紅棗雞湯 水果/飲料 稀飯：清粥	米醬蒸魴魚 薑絲肉片洋蔥木耳 鮮菇蒸蛋 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	主食類(份) 13.5 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) 2142.5		
星期五 3月20日	清粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 里肌肉排 一品春捲 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 3月21日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜	上肉片 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：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 3月22日	清粥 地瓜饅頭 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)

115年03月23日 ~ 115年03月29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 3月23日	清粥 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	香酥雞排 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 冬瓜黃瓜湯 湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥			主食類(份)	12.2
星期二 3月24日	清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 洋蔥炒蛋 季節時菜	牛肉麵 滷蛋 豆鼓苦瓜 季節時菜	快樂餐 炒虱目魚柳 冬瓜滷雞 青豆洋芋紅丁 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵	稀飯：清粥			主食類(份)	13
星期三 3月25日	清粥 豆沙包 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	時蔬土魷魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜 大鍋菜湯 肉燥寬拉麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥			主食類(份)	13
星期四 3月26日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸魷魚 沙茶肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵	蔗香雞排 地瓜粉蒸肉 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯	稀飯：清粥			主食類(份)	13
星期五 3月27日	清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 鹹蛋 季節時菜	蔥油雞腿飯 蕃茄蔥炒蛋 胡瓜木耳紅絲 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 白菜粉絲湯 湯麵	糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥			主食類(份)	12.5
星期六 3月28日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 木耳炒蛋 季節時菜	糖醋魚排 大黃瓜鮮菇肉片 南瓜燴豆腐 季節時菜 大鍋菜湯	蒸薄鹽鯖魚 肉燥茄子 鮮炒雞捲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	稀飯：麥片粥			主食類(份)	12.5
星期日 3月29日	清粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 韭菜炒蛋 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	里肌肉排 薑絲洋蔥雞肉 茄汁豆包 季節時菜 青木瓜大骨湯 湯麵	稀飯：糙米粥			主食類(份)	13

115年03月30日 ~ 115年04月05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	3月30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 蘿蔔大骨湯 湯麵	主食類(份)	12.7
					豆漿(260cc)	1
					蛋類(份)	0
					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)	1759
星期二	3月31日	清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 炒米苔目(長祥：炒麵) 糖醋豆腸 鯛魚片 季節時菜 味噌湯  清粥	胡椒鹽白旗片(長祥：土魷魚丁) 五香干燒肉 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12
					豆漿(260cc)	1
					蛋類(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)	1795
			第5頁			