

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	日期	菜 名	日期	菜 名	種類	份數
星期一 3月2日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐 梅干菜 紅蘿蔔 四季節時菜	魚露蒸多利魚 西芹雞捲 白菜滷菜 四季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	黑胡椒淋汁雞胸排 黃豆燒肉拌蛋 粉絲韭菜 青木瓜大骨湯	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 豆漿 白薑片 白蔬炒蛋 四季節時菜	快樂餐 水餃 韭菜黃豆 紅燒蘿蔔 四季節時菜 酸辣湯 清粥	上肉片 紅燒雞肉 二色豆洋芋 四季節菜豆腐 青菜豆湯 湯麵	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 豆漿 韭菜炒豆皮 四季節時菜	鹹冬瓜蒸鯛魚 芋頭燒雞 雙色花椰菜 四季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵	紅燒雞肉片 時蔬肉絲 炒二節菜 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 豆漿 豆腐 豆番茄 四季節時菜	梅干五花肉片 無刺鱸魚球(碎泥：蝦仁炒蛋) 翡翠蝦仁肉包 紅燒牛口味菜 造型時菜 南瓜雞肉枸杞湯 飲水果	紅燒肉丁 五香干雞肉 胡瓜紅絲鮮炒時蔬雞捲 四季節菜湯 蘿蔔大骨湯 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 豆漿 海絲干絲紅絲 四季節時菜	快樂餐 咖哩雞飯 府城蝦捲 絞肉蒸蛋 四季節時菜 四神大骨湯 湯麵	糖醋鯛魚 鮮炒時蔬雞捲 蔥炒豆薯木耳蛋酥 四季節時菜 筍絲大骨湯 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) 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 豆漿 肉鬆 肉非菜炒蛋 四季節時菜	淋汁土魷魚丁 地家粉蒸肉 家豆豆腐 白菜時菜板豆皮湯	時蔬炒虱目魚柳 鮮炒雞肉火腿丁 洋芋青豆菜 海芽青菜蛋花湯 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 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 豆漿 梅干筍茸 四季節時菜	五香扣肉 鮮炒雞丁 薑汁南瓜菜生湯 鮮菇養 湯麵	橙汁魚排 洋蔥肉絲 豆菇菇拌蛋 豆節時菜 冬菜魚丸湯 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  稀飯	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)	12.2	豆漿(260cc)	1
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 肉燥拌麵 洋芋蝦仁紅丁 豆干蔥鮑魚菇 季節時菜 大鍋菜湯  清粥		淋汁土魷魚丁 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)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期三 3月11日	清粥 豆沙包 豆漿 油腐花片 時蔬炒蛋 季節時菜	時蔬炒虱目魚柳 紅燒雞丁 韭菜炒雞捲 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 湯麵		主食類(份)	12	豆漿(260cc)	1
星期四 3月12日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 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	淋汁蔗香雞排 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)	12.2	豆漿(260cc)	1
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 蒸烏鱧魚片 雙色燒賣 黃瓜蝦仁鮮菇 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 青豆豆芽紅絲 季節時菜 黃瓜肉羹湯 湯麵	主食類(份)	12.2	豆漿(260cc)	1
星期六 3月14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 青椒炒雞肉 鮮菇油腐 季節時菜 冬瓜大骨湯 麵片湯 稀飯	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)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期日 3月15日	清粥 全麥饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 時蔬炒蛋 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

115年03月16日 ~ 115年03月22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	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 淋汁土魷魚丁 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
星期二	3月17日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 蝦仁肉絲炒麵 三杯翅小腿(碎泥：炒雞肉) 拌素雞 季節時菜 青菜豆腐湯	薑絲蒸鯛魚 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
星期三	3月18日	清粥 芝麻包 豆漿 滷冬瓜 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸多利魚 鮮炒雞丁 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵  稀飯：清粥	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
星期四	3月19日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜	紅燒棒棒腿 小東坡肉 椒麻牛腩/蝦仁虎皮蝦捲 蜜汁鯛魚 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
星期五	3月20日	清粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 時蔬炒蛋 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  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
星期六	3月21日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 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	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
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	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

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	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 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	
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	紅燒牛肉 蒸蛋 豆鼓苦瓜 季節時菜 紅燒牛肉湯 牛肉湯麵  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	主食類(份)	13	
星期三 3月25日		清粥 豆沙包 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  稀飯		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	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	豆鼓蒸魴魚 沙茶肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵  稀飯：清粥		淋汁蔗香雞排 地瓜粉蒸肉 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯	主食類(份)	13	
星期五 3月27日		清粥 饅頭 豆漿 豆鼓非菜干丁 時蔬炒蛋 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  稀飯：清粥		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	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 麵片湯  稀飯		清蒸鯛魚 肉燥茄子 鮮炒雞捲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵	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	鮮炒雞柳 回鍋肉 鮮菇蒸蛋 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵  稀飯		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	主食類(份)	13	

115年03月30日 ~ 115年04月05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  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 蘿蔔大骨湯 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)	1.2		
					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	炒麵 糖醋豆腸 鯛魚片 季節時菜 味噌湯  清粥	淋汁土魷魚丁 五香干燒肉 胡瓜木耳紅絲 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	快樂餐	主食類(份)	12		
					豆漿(260cc)	1		
					豆類(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				