

115年04月01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	菜 名	種類	份數	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	4月1日	清粥 筍香肉包 豆漿 白薑條(養:白薑片) 茶葉蛋 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 酸辣湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯:燕麥粥	黃豆燒肉 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸子湯 肉燥寬拉麵				主食類(份)	12.5
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	1.5
								魚肉雞類(份)	5.2
								蛋類(份)	1.2
								蔬菜(份)	4.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1860
星期四	4月2日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 沙茶肉絲 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
								豆類(份)	1
								魚肉雞類(份)	5.2
								蛋類(份)	0.7
								蔬菜(份)	5.5
								水果(份)	1
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1835
星期五	4月3日	清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉燴飯(忌牛:豬肉燴飯) 檸檬蝦 雞肉香腸 季節時菜 四神湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯:清粥	淋汁多利魚 芋頭雞丁 瓜瓜木耳鮮菇 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵				主食類(份)	12.5
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	1
								魚肉雞類(份)	5.5
								蛋類(份)	1
								蔬菜(份)	5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1842.5
星期六	4月4日	清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 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:麥片粥	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
								豆類(份)	1.5
								魚肉雞類(份)	5
								蛋類(份)	1.2
								蔬菜(份)	4.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1845
星期日	4月5日	清粥 芋頭饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	土魷魚丁 鮮炒雞肉 大黃瓜肉羹 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 稀飯:糙米粥	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
								豆類(份)	9.5
								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)	2430

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04月06日 ~ 115年04月12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 4月6日		八寶粥 饅頭漿 豆漿 梅干菜 紅蘿蔔 時菜	椒鹽肉魚 西芹雞捲 白菜滷菜 白芽時菜 季海芽蛋 湯麵花湯 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：糙米粥		黑胡椒淋汁雞胸排 黃豆燒肉菜拌蛋 粉絲非菜湯 粉絲非菜湯 粉絲非菜湯 粉絲非菜湯 粉絲非菜湯 粉絲非菜湯	主食類(份)	12.2	
星期二 4月7日		清粥 饅頭漿 豆漿 花瓜炒蛋 蔥炒時菜	快樂餐 海苔壽司 茶碗蒸 鹹水蝦菜 鹹水蝦菜 味噌湯 清粥		上肉片雞肉豆干 南瓜鮮菇菜湯 西芹時菜 冬菜筍 冬菜筍 冬菜筍 冬菜筍 冬菜筍 冬菜筍	主食類(份)	12.5	
星期三 4月8日		清粥 三角芋泥包 漿菜炒豆皮木耳 韭菜炒蛋 茶葉時菜	軟炸白旗片(長祥：鹹冬瓜蒸 鯛魚) 芋頭燒雞 黃瓜鮮菇 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵		薑蔥醬淋雞排(長祥：紅燒 雞肉) 時蔬肉片 炒二絲時菜 黃瓜湯 麵片湯	主食類(份)	13	
星期四 4月9日		清粥 饅頭漿 豆漿 豆腐乳 豆番茄炒蛋 番茄炒時菜	蒜泥白肉 蜜汁鯛魚卷 海苔蟹味片 黑胡椒牛肉片 銀魚干花生蔥 季節時菜 牛蒡紅蘿蔔雞湯 飲料 飲用水		紅燒肉丁 油腐雞紅絲菜 胡瓜時菜 胡瓜時菜 胡瓜時菜 胡瓜時菜 胡瓜時菜 胡瓜時菜	主食類(份)	12	
星期五 4月10日		清粥 饅頭漿 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋時菜	快樂餐 咖哩雞飯 菇蒸蛋 醃蘿蔔時菜 四季神湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 清粥		秋刀魚絞肉 洋芋炒時菜 鮮炒時菜 鮮炒時菜 鮮炒時菜 鮮炒時菜 鮮炒時菜 鮮炒時菜	主食類(份)	13	
星期六 4月11日		清粥 饅頭漿 豆漿 肉鬆菜炒蛋 非菜時菜	土魷魚丁(長祥：淋汁土魷魚丁) 冬瓜燒肉 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(長祥：時蔬炒虱 目魚柳) 鮮炒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 海芽青菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12	
星期日 4月12日		清粥 南瓜饅頭 漿干筍茸 梅干煮蛋 水煮熟時菜	五香扣肉 鮮炒雞丁 薑汁南瓜菜湯 薑汁南瓜菜湯 鮮菇養生湯 湯麵		橙汁魚排 洋蔥肉絲 豆菇菇拌蛋 豆菇菇拌蛋 豆菇菇拌蛋 豆菇菇拌蛋 豆菇菇拌蛋 豆菇菇拌蛋	主食類(份)	12.5	

115年04月13日 ~ 115年04月19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	4月13日	鹹粥	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 四神湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：糙米粥	日式白旗片 蘿蔔燒肉 拌粉絲玉菜 季節時菜 青木瓜湯 湯麵			主食類(份)	12.2
星期二	4月14日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜		快樂餐 芋頭米粉湯 白帶魚 五香豆干 季節時菜	椒鹽肉魚 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
星期三	4月15日	清粥 豆沙包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜		清粥 薄鹽鯖魚 洋芋雞丁 韭菜炒雞捲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	香雞酥翅膀 獅子頭 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯 肉燥寬拉麵			主食類(份)	12.5
星期四	4月16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	芋頭燒雞 碎瓜絞肉 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 筍絲白菜湯 湯麵			主食類(份)	12.5
星期五	4月17日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜		快樂餐 油雞飯 番茄蔥炒蛋 梅汁南瓜 季節時菜 牛蒡湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：清粥	紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 青豆洋芋紅絲 季節時菜 黃瓜肉羹湯 湯麵			主食類(份)	13
星期六	4月18日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜		淋汁多利魚 青椒炒雞肉 鮮菇油腐 季節時菜 青菜豆腐湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	地瓜粉蒸上肉片 三色豆雞丁 拌茄子 季節時菜 玉米濃湯 湯麵			主食類(份)	12.7
星期日	4月19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)	12

115年04月20日 ~ 115年04月26日

星期	品項	餐		晚餐 菜名	熱量分析	
		早餐 菜名	午餐 菜名		種類	份數
星期一 4月20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 四神湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：糙米粥	五香扣肉 冬瓜燴雞茸 雙色小包 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.7
					豆漿(260cc)	1
星期二 4月21日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜		快樂餐 水餃 蜜汁翅小腿 拌茄子 季節時菜 酸辣湯	薄鹽鯖魚 油腐燒肉 港點蘿蔔糕 季節時菜 黃瓜湯 湯麵	豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
星期三 4月22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、惜福、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	黃豆燒肉 紅燒雞排 金沙南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	蛋類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
星期四 4月23日 慶生會	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 韭菜炒蛋 季節時菜		番茄洋芋燒牛肉 鱸魚蒸蛋 鹹酥蝦 魚翅餃(長祥:燒賣) 蟹黃豆腐煲 季節時菜 時蔬排骨湯 水果/飲料 稀飯:清粥	米醬蒸魴魚 薑絲肉片洋蔥木耳 梅干苦瓜 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	7
星期五 4月24日	清粥 饅頭 豆漿 紅燒百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜		快樂餐 烤秋刀魚 薑絲肉絲 胡麻花生豆腐 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：清粥	冬瓜燒肉 芋頭燒雞 豆干片秀珍菇 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵	蛋類(份)	1.5
					魚肉雞類(份)	5
星期六 4月25日	清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜		上肉片 時蔬土魷魚丁 拌黃瓜 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	豆類(份)	2
					魚肉雞類(份)	5
星期日 4月26日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 肉鬆 水煮蛋 季節時菜		椒鹽肉魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 季節時菜 味噌湯 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	蛋類(份)	1
					魚肉雞類(份)	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04月27日 ~ 115年04月30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 4月27日		鹹粥 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 冬瓜湯 湯麵  糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：清粥		香酥雞排 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)	1.2
							蔬菜(份)	5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1761.5
星期二 4月28日		清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 洋蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(忌牛:排骨麵) 滷蛋 海帶片/豆干 季節時菜  稀飯：清粥		日式白旗片 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)	12.7
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1
							魚肉雞類(份)	4
							蛋類(份)	2
							蔬菜(份)	3.5
							水果(份)	0
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1781.5
星期三 4月29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  糙米飯(平安、惜福、感恩樓) 稀飯：燕麥粥		時蔬土魷魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜 大鍋菜湯 麵片湯		主食類(份)	12.5
							豆漿(260cc)	1
							豆類(份)	1.5
							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)	1817.5
星期四 4月30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：糙米粥		蜜汁翅小腿 炒虱目魚柳 紅燒冬瓜 季節時菜 酸辣湯		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)	1
							油脂(份)	5
							熱量(大卡)	1830