

115年04月01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	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 肉包 豆漿 白薑片 時蔬炒蛋 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	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 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 沙茶肉絲 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵	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	牛肉燴飯 翡翠蝦仁蒸蛋 雞肉香腸 季節時菜 四神湯 湯麵	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 時蔬炒蛋 季節時菜	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	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	淋汁土魷魚丁 鮮炒雞肉 大黃瓜肉羹 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 稀飯	魚露蒸鯛魚片 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

115年04月13日 ~ 115年04月19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 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 稀飯		薑絲蒸多利魚 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	豆漿(260cc)	1
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 什錦炒麵 土魷魚丁 五香豆干 季節時菜 大鍋菜湯 清粥		鹹冬瓜蒸鯛魚 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	豆漿(260cc)	1
星期三 4月15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 洋芋雞丁 韭菜炒雞捲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 稀飯		鮮炒雞肉 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	豆漿(260cc)	1
星期四 4月16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		三杯雞 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	豆漿(260cc)	1
星期五 4月17日		清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 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 稀飯		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)	12.7	豆漿(260cc)	1
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		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	豆漿(260cc)	1
星期日 4月19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04月20日 ~ 115年04月26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	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 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 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 豆類(份) 0 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) 1744	
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(泥：炒雞肉) 拌茄子 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥	薑絲蒸鯛魚 油腐燒肉 港點蘿蔔糕 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) 4.5 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1827.5	
星期三	4月22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	黃豆燒肉 紅燒雞排 金沙南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	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	
星期四	4月23日	清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜 慶生會	番茄洋芋燒牛肉 鱸魚蒸蛋 蝦仁板條 淋汁燒賣 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	主食類(份) 12.7 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 1 魚肉雞類(份) 7 蛋類(份) 1.5 蔬菜(份) 4 水果(份) 1 油脂(份) 6 熱量(大卡) 2086.5	
星期五	4月24日	清粥 饅頭 豆漿 紅燒百頁豆腐 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 蜜汁鯛魚 薑絲肉絲豆腐 胡麻花生豆腐 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯	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	主食類(份) 12.5 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 2 魚肉雞類(份) 5 蛋類(份) 0.5 蔬菜(份) 4 水果(份) 0 油脂(份) 6 熱量(大卡) 1862.5	
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 黃瓜鮮菇 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯	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) 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) 1845	
星期日	4月26日	清粥 地瓜饅頭 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 季節時菜 味噌湯 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 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 0.5 魚肉雞類(份) 5 蛋類(份) 1 蔬菜(份) 6 水果(份) 0 油脂(份) 5 熱量(大卡) 1757.5	

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04月27日 ~ 115年04月30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 4月27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)	1.2	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 紅燒牛肉 鮮菇蒸蛋 海帶片/豆干 季節時菜 紅燒牛肉湯 牛肉湯麵 稀飯：清粥	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)	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 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 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	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