

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05月1日 ~ 115年05月3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					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					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)	
星期五	5月1日	清粥 饅頭 豆漿 韭菜干丁 鹹蛋 季節時菜	<b>快樂餐</b> 海鮮燴飯 鹹水蝦 翡翠鮮菇蒸蛋 季節時菜 湯麵 味噌湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	上肉片 豆薯木耳雞肉 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 青木瓜湯 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)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1732.5
星期六	5月2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 <b>大滷麵</b> 稀飯:麥片粥	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	主食類(份)	12.2
					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)	1771.5
星期日	5月3日	清粥 <b>葡萄捲</b> 豆漿 滷花豆 韭菜炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排(長祥：鮮炒雞柳) 回鍋肉 鮮菇蒸蛋 季節時菜 冬瓜湯 湯麵 稀飯：糙米粥	紅燒里肌肉排 洋芋燒雞 茄汁豆包 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1852.5

115年05月04日 ~ 115年05月10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 5月4日		鹹粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	椒鹽秋刀魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 大鍋菜湯 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 蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	12.7	豆漿(260cc)	1
星期二 5月5日		清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥拌麵 府城蝦捲(港點) 蕃茄炒蛋 季節時菜 味噌湯  清粥	胡椒鹽白旗片 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
星期三 5月6日		板橋 清粥 菜包 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(平安樓、惜福樓、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 麵片湯	主食類(份)	12.5	豆漿(260cc)	1
星期四 5月7日		清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	香酥白帶魚 小東坡肉 蘿蔔酥餅(碎泥:蘿蔔糕) 三杯翅小腿 雙色燒賣 季節時菜 胡瓜海芽蛋花湯 水果/飲料 清粥	紅燒里肌肉排 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)	13	豆漿(260cc)	1
星期五 5月8日		清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 滑蛋牛肉飯(忌牛:滑蛋豬肉燴飯) 土魷魚丁 炒三絲 季節時菜 四神湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、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
星期六 5月9日		地瓜粥(新增) 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 蘿蔔雞肉 紅燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯  大滷麵 稀飯：麥片粥	五香豬腳 黑胡椒洋蔥雞柳 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
星期日 5月10日		清粥 沖繩黑糖饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	蛋糕/母親節 蜜汁鯛魚 紅燒棒棒腿(細泥:炒雞肉) 青豆洋芋蝦仁 季節時菜 鮮菇養生湯 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)	14	豆漿(260cc)	1

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05月11日 ~ 115年05月17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	5月11日	八寶粥 饅頭 豆漿 梅干百頁豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	白帶魚捲 洋蔥雞捲 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	黑胡椒淋汁雞胸排 黃豆燒肉 粉絲韭菜拌蛋 季節時菜 青木瓜湯	主食類(份)	12.2			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	2			
					魚肉雞類(份)	4			
					蛋類(份)	1			
					蔬菜(份)	5.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1796.5			
					熱量(大卡)	1796.5			
星期二	5月12日	清粥 饅頭 豆漿 花瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 海絲干絲 涼拌黃瓜 季節時菜 酸辣湯 清粥	地瓜粉蒸上肉片 洋芋燒雞肉 西芹鮮菇豆干 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	12.5			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1.5			
					魚肉雞類(份)	3.5			
					蛋類(份)	1			
					蔬菜(份)	5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1730			
					熱量(大卡)	1730			
星期三	5月13日	清粥 豆沙包 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 茶葉蛋 季節時菜	軟炸白旗片 芋頭燒雞 黃瓜鮮菇 季節時菜 紫菜時蔬蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	薑蔥醬淋雞排 滷肉燥(干丁) 炒三絲 季節時菜 黃瓜湯 肉燥細拉麵	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)	5.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1780			
					熱量(大卡)	1780			
星期四	5月14日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 番茄炒蛋 季節時菜	蔥燒里肌肉排 時蔬炒雞肉 金沙南瓜 季節時菜 味噌海芽湯 湯麵 水果	油腐燒肉 胡瓜炒雞柳 鮮炒時蔬雞捲 季節時菜 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)	4.5			
					水果(份)	1			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1887.5			
					熱量(大卡)	1887.5			
星期五	5月15日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 糖醋肉 香酥鮭魚 青豆洋芋蝦仁 季節時菜 四神湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	秋刀魚 時蔬肉片 菇菇蒸蛋 季節時菜 蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	12.5			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	0.5			
					魚肉雞類(份)	5.2			
					蛋類(份)	1			
					蔬菜(份)	3.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1745			
					熱量(大卡)	1745			
星期六	5月16日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	土魷魚丁 冬瓜燒肉 家常豆腐 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	椒鹽肉魚 鮮炒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜海鮮濃湯(盅) 湯麵	主食類(份)	12			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1			
					魚肉雞類(份)	5			
					蛋類(份)	1.2			
					蔬菜(份)	5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1785			
					熱量(大卡)	1785			
星期日	5月17日	清粥 全麥饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 季節時菜	五香扣肉 鮮炒雞丁 拌茄子 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯：糙米粥	橙汁魚排 黃豆燒肉 豆菇菇拌蛋 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵	主食類(份)	12			
					豆漿(260cc)	1			
					豆類(份)	1			
					魚肉雞類(份)	5			
					蛋類(份)	1.2			
					蔬菜(份)	5.5			
					水果(份)	0			
					油脂(份)	5			
					熱量(大卡)	1797.5			
					熱量(大卡)	1797.5			

115年05月18日 ~ 115年05月24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	5月18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(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	日式白旗片 蘿蔔燒肉 三色豆洋芋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵			主食類(份)	12.2
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	0
								魚肉雞類(份)	5.2
								蛋類(份)	1
								蔬菜(份)	5.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1736.5
星期二	5月19日	清粥 饅頭 豆漿	鍋貼 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 肉燥拌米粉 蜜汁鯛魚 醃蘿蔔 季節時菜 味噌湯	椒鹽秋刀魚 鮮菇肉片 絲瓜拌蛋 季節時菜 青菜豆腐湯 湯麵			主食類(份)	12
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	1
								魚肉雞類(份)	4
								蛋類(份)	1.2
								蔬菜(份)	5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1710
星期三	5月20日	清粥 三角芋泥包	豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	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(平安樓、惜福樓、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 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)	1.5
								蔬菜(份)	4
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1855
星期四	5月21日	清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 韭菜炒蛋 季節時菜	慶生會	南瓜豬肉盅 豆酥鱈魚 三杯棒腿丁 繡球魚翅球 小兔包(碎泥:芋頭糕) 季節時菜 蒜頭老菜脯雞湯 水果/飲料 清粥	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)	13
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	1
								魚肉雞類(份)	8.5
								蛋類(份)	1.2
								蔬菜(份)	3.5
								水果(份)	1
								油脂(份)	6
								熱量(大卡)	2185
星期五	5月22日	清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 鹹蛋 季節時菜		快樂餐 咖哩雞飯 和風洋蔥 蔥炒蛋 季節時菜 牛蒡湯 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 青豆芋頭紅丁 季節時菜 黃瓜肉羹湯 湯麵			主食類(份)	13
								豆漿(260cc)	1
								豆類(份)	0.5
								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)	1752.5
星期六	5月23日	清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜		烏鱧魚蒸豆腐 時蔬炒雞肉 鮮菇炒蛋 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	上肉片 三色豆雞丁 拌茄子 季節時菜 高麗蛋花湯 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)	1.5
								蔬菜(份)	5.5
								水果(份)	0
								油脂(份)	5
								熱量(大卡)	1817.5
星期日	5月24日	清粥 地瓜饅頭	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
								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

115年05月25日 ~ 115年05月31日

星期	品項 菜名	早 餐 菜名	午 餐 菜名	晚 餐 菜名	熱量分析	
					種類	份數
星期一 5月25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 四神湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	五香扣肉 冬瓜燴雞茸 豆漿蒸蛋 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1.2
星期二 5月26日		清粥 饅頭 豆漿 百頁豆腐 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 客家板條 蔥爆洋蔥肉絲 蕃茄炒蛋 季節時菜 黃瓜湯	薄鹽鯖魚 油腐燒肉 胡瓜木耳 季節時菜 酸辣湯 湯麵	魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
星期三 5月27日		清粥 豆沙包 豆漿 滷花豆 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	紅燒雞排 黃豆燒肉 梅汁南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯	蔬菜(份)	5.5
					水果(份)	0
星期四 5月28日		清粥 饅頭 豆漿 花瓜 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	三杯翅小腿 薑絲肉片洋蔥木耳 咖哩洋芋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1732.5
星期五 5月29日		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 五香炸里肌肉排 柚香蘿蔔 季節時菜 玉米濃湯 湯麵	秋刀魚 芋頭燒雞 豆干片秀珍菇 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	水果(份)	0
					油脂(份)	5
星期六 5月30日		清粥 饅頭 豆漿 米醬燜冬瓜 鹹蛋 季節時菜	上肉片 時蔬土魷魚丁 豆腐拌蛋 季節時菜 鮮菇養生湯	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	熱量(大卡)	1805
					稀飯：麥片粥	
星期日 5月31日		清粥 全麥饅頭 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	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	稀飯：糙米粥	
					熱量(大卡)	1757.5