

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05月1日 ~ 115年05月3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 | | | | | | | 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 時蔬炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 黑胡椒里肌肉排 三色豆蝦仁 翡翠鮮菇蒸蛋 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 青木瓜湯 湯麵 | 稀飯：清粥 | 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 大滷麵 | 清蒸鯛魚 肉燥茄子 鮮炒雞捲 季節時菜 青菜豆皮捲湯 湯麵 | 稀飯 | 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 葡萄捲 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 冬瓜湯 湯麵 | 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 | 稀飯 | 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 | 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 | 豆鼓蒸魴魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 大鍋菜湯 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 蕃茄炒蛋 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 | 主食類(份) | 12 | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期三 5月6日 | | 清粥 菜包 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 稀飯 | | 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 上旬加菜 | | 清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 清蒸烏鯧魚片 小東坡肉 蘿蔔酥餅(碎泥：蘿蔔糕) 三杯翅小腿 淋汁燒賣 季節時菜 胡瓜海芽蛋花湯 水果/飲料 清粥 | | 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) | 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 淋汁土魷魚丁 炒三絲 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯 | | 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 時蔬炒蛋 季節時菜 | 清蒸烏鯧魚片 蘿蔔雞肉 紅燒豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯 | | 薑燒里肌肉片 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 | | 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) | 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(長樂、祥和)(日照中心午餐)

115年05月11日 ~ 115年05月17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 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 | 魚露蒸多利魚 洋蔥雞捲 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 稀飯 | | 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 | | | | | | | |
| 星期二 5月12日 | | 清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 蔥炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 水餃 海絲干絲 蒸蛋 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 | | | | | | | |
| 星期三 5月13日 | | 清粥 豆漿 韭菜炒豆皮木耳 時蔬炒蛋 季節時菜 | 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 稀飯 | | 紅燒雞肉 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 星期五 5月15日 | | 清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 糖醋肉 薑絲蒸魴魚 青豆洋芋蝦仁 季節時菜 四神湯 湯麵 清粥 | | 鹹冬瓜蒸鯛魚 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 | | | | | | | |
| 星期六 5月16日 | | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜 | 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 麵片湯 稀飯：麥片粥 | | 時蔬炒虱目魚柳 鮮炒雞肉 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜海鮮濃湯 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 | |
| | | | | | | 水果(份) | 0 | |
| | | | | | | 油脂(份) | 5 | |
| 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 | | 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 | | | | | | | |

115年05月18日 ~ 115年05月24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 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 稀飯 | | 薑絲蒸多利魚 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 |
| 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 肉燥炒麵 蜜汁鯛魚 蘿蔔燒麵輪 季節時菜 味噌湯 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 | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期三 5月20日 | | 清粥 三角芋泥包 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 湯麵 | 主食類(份) | 12.5 | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期四 5月21日 慶生會 | | 清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 韭菜炒蛋 季節時菜 | 南瓜豬肉 白菜土魷魚丁 三杯棒棒腿 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 |
| 星期五 5月22日 | | 清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 咖哩雞飯 香腸洋蔥 蔥炒蛋 季節時菜 牛蒡湯 湯麵 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 |
| 星期六 5月23日 | | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 木耳炒蛋 季節時菜 | 烏鯧魚蒸豆腐 時蔬炒雞肉 鮮菇炒蛋 季節時菜 冬瓜湯 大滷麵 稀飯 | | 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 |
| 星期日 5月24日 | | 清粥 地瓜饅頭 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 |

| 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05月25日 ~ 115年05月31日 | | | | | | | | | |
| 星期 | 品項 | 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25日 | | 廣東粥 | | 淋汁土魷魚丁 | 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 |
| | | 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 木耳炒蛋 季節時菜 | 紅燒雞肉 拌粉絲木耳紅絲 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯 | 豆漿(260cc) | | | | 1.2 | |
| 星期二 5月26日 | | 快樂餐 | | 炒麵 | 薑絲蒸鯛魚 油腐燒肉 胡瓜木耳 季節時菜 酸辣湯 湯麵 | | | 豆類(份) | 0 |
| | | 清粥 饅頭 豆漿 百頁豆腐 蔥炒蛋 季節時菜 | 蔥爆洋蔥肉絲 蕃茄炒蛋 季節時菜 黃瓜湯 稀飯：清粥 | 魚肉雞類(份) | | | | 5 | |
| 星期三 5月27日 | | 豆沙包 | | 鹹冬瓜蒸多利魚 | 紅燒雞排 黃豆燒肉 梅汁南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵片湯 | | | 蛋類(份) | 1 |
| | | 清粥 豆漿 滷花豆 時蔬炒蛋 季節時菜 | 鮮炒雞丁 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 稀飯 | 蛋類(份) | | | | 1.5 | |
| 星期四 5月28日 | | | | 蜜汁鯛魚 | 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 | | | 水果(份) | 0 |
| | | 清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 韭菜炒蛋 季節時菜 | 家常豆腐 季節時菜 蕃茄蛋花湯 湯麵 水果 稀飯 | 油脂(份) | | | | 5 | |
| 星期五 5月29日 | | 快樂餐 | | 什錦炒飯 | 鯛魚 芋頭燒雞 豆干片秀珍菇 季節時菜 番茄豆腐蛋花湯 湯麵 | | | 熱量(大卡) | 1819 |
| | | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜 | 五香里肌肉排 紅燒蘿蔔 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 稀飯：清粥 | 魚肉雞類(份) | | | | 4.5 | |
| 星期六 5月30日 | | | | 上肉片 | 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 | | | 水果(份) | 0 |
| | | 清粥 饅頭 豆漿 米醬焗冬瓜 時蔬炒蛋 季節時菜 | 時蔬土魷魚丁 豆腐拌蛋 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯 | 蛋類(份) | | | | 1.2 | |
| 星期日 5月31日 | | 全麥饅頭 | | 糖醋鯛魚 | 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 | | | 油脂(份) | 5 |
| | | 清粥 豆漿 肉鬆 時蔬炒蛋 季節時菜 | 鮮炒雞柳 高麗菜豆皮鮮菇 季節時菜 味噌湯 湯麵 稀飯 | 魚肉雞類(份) | | | | 5 | |