

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06月1日 ~ 115年06月07日

| 日期<br>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<br>6月1日         | 八寶粥<br>饅頭<br>豆漿<br>炒紅白蘿蔔絲<br>茶葉蛋<br>季節時菜 | 鹹冬瓜蒸鯛魚<br>黑胡椒雞肉<br>韭菜粉絲拌蛋<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>湯麵<br><br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：糙米粥 | 香酥雞排<br>黃豆燒肉<br>炒三絲<br>季節時菜<br>黃瓜湯<br>湯麵                            | 主食類(份)    | 12.2   |
|                     |  |   |   | 豆漿(260cc) | 1      |
|                     |  |   |   | 豆類(份)     | 1.2    |
|                     |  |   |   | 魚肉雞類(份)   | 4.5    |
|                     |  |   |   | 蛋類(份)     | 1.2    |
|                     |  |   |   | 蔬菜(份)     | 5.5    |
|                     |  |   |   | 水果(份)     | 0      |
|                     |  |   |   | 油脂(份)     | 5      |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1789   |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1789   |
| 星期二<br>6月2日         | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>福菜百頁豆腐<br>洋蔥炒蛋<br>季節時菜 | 快樂餐<br>客家板條<br>無骨香雞排<br>油腐木耳鮑菇<br>季節時菜<br>冬菜丸子湯<br><br>稀飯：清粥                      | 日式白旗片<br>冬瓜滷雞<br>玉米洋芋紅丁<br>季節時菜<br>南瓜菇菇湯<br>湯麵                      | 主食類(份)    | 12.7   |
|                     |  |   |   | 豆漿(260cc) | 1      |
|                     |  |   |   | 豆類(份)     | 2      |
|                     |  |   |   | 魚肉雞類(份)   | 4.5    |
|                     |  |   |   | 蛋類(份)     | 1      |
|                     |  |   |   | 蔬菜(份)     | 4      |
|                     |  |   |   | 水果(份)     | 0      |
|                     |  |   |   | 油脂(份)     | 5      |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1831.5 |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1831.5 |
| 星期三<br>6月3日         | 清粥<br>芝麻包<br>豆漿<br>青豆干丁<br>水煮蛋<br>季節時菜   | 椒鹽肉魚<br>三杯雞<br>韭菜豆皮紅絲<br>季節時菜<br>玉米濃湯<br>湯麵<br><br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥     | 土魷魚丁<br>紅燒雞肉<br>梅汁南瓜<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br><br>麵片湯                     | 主食類(份)    | 12.7   |
|                     |  |   |   | 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)    | 1831.5 |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1831.5 |
| 星期四<br>6月4日<br>上旬加菜 | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>肉鬆<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時菜    | 馬頭魚<br>花生豬腳<br>黑胡椒牛肉片<br>韭黃豆干鮮菇<br>造型包子<br>季節時菜<br>蘿蔔味噌海芽湯<br>水果/飲料<br>稀飯：清粥      | 蜜汁翅小腿<br>炒虱目魚柳<br>紅燒冬瓜<br>季節時菜<br>酸辣湯                               | 主食類(份)    | 13.5   |
|                     |  |   |   | 豆漿(260cc) | 1      |
|                     |  |   |   | 豆類(份)     | 1      |
|                     |  |   |   | 魚肉雞類(份)   | 5      |
|                     |  |   |   | 蛋類(份)     | 1      |
|                     |  |   |   | 蔬菜(份)     | 8.5    |
|                     |  |   |   | 水果(份)     | 1      |
|                     |  |   |   | 油脂(份)     | 7      |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 2112.5 |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 2112.5 |
| 星期五<br>6月5日         | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>雪蓮子滷麵筋<br>鹹蛋<br>季節時菜   | 快樂餐<br>蝦仁炒飯<br>雞肉香腸<br>絞肉蒸蛋<br>季節時菜<br>湯麵<br>味噌湯<br><br>稀飯：清粥                     | 上肉片<br>豆薯木耳雞肉<br>西芹洋蔥甜不辣<br>季節時菜<br>時蔬肉羹湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) | 主食類(份)    | 12.5   |
|                     |  |   |   | 豆漿(260cc) | 1      |
|                     |  |   |   | 豆類(份)     | 0.5    |
|                     |  |   |   | 魚肉雞類(份)   | 4.5    |
|                     |  |   |   | 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   |
| 星期六<br>6月6日         | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>木耳炒蛋<br>季節時菜    | 秋刀魚<br>筍茸雞丁<br>南瓜燴豆腐<br>季節時菜<br>冬瓜湯<br><br>大滷麵<br><br>稀飯:麥片粥                      | 蒸薄鹽鯖魚<br>大黃瓜鮮菇肉片<br>玉菜粉絲蛋酥<br>季節時菜<br>青菜豆皮捲湯<br>湯麵                  | 主食類(份)    | 12.7   |
|                     |  |   |   | 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)     | 0      |
|                     |  |   |   | 油脂(份)     | 5      |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1819   |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1819   |
| 星期日<br>6月7日         | 清粥<br>全麥饅頭<br>豆漿<br>滷花豆<br>蔥炒蛋<br>季節時菜   | 黑胡椒洋蔥雞排<br>回鍋肉<br>韭菜花枝丸片<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>湯麵<br><br>稀飯：糙米粥                     | 里肌肉排<br>時蔬炒虱目魚柳<br>鮮菇蒸蛋<br>季節時菜<br>青木瓜湯<br>湯麵                       | 主食類(份)    | 13     |
|                     |  |   |   | 豆漿(260cc) | 1      |
|                     |  |   |   | 豆類(份)     | 1      |
|                     |  |   |   | 魚肉雞類(份)   | 4.5    |
|                     |  |   |   | 蛋類(份)     | 1.5    |
|                     |  |   |   | 蔬菜(份)     | 4.5    |
|                     |  |   |   | 水果(份)     | 0      |
|                     |  |   |   | 油脂(份)     | 5      |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1827.5 |
|                     |  |   |   | 熱量(大卡)    | 1827.5 |

115年06月08日 ~ 115年06月14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<br>6月8日  |     | 鹹粥<br>饅頭<br>豆漿<br>肉鬆<br>蕃茄蔥炒蛋<br>季節時菜   | 豆鼓蒸烏魚<br>時蔬雞丁<br>青豆玉米火腿丁<br>季節時菜<br>青木瓜湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：糙米粥             |     | 冬瓜燒肉<br>韭菜甜不辣雞肉<br>粉絲木耳玉菜蛋酥<br>季節時菜<br>蘿蔔湯<br>湯麵          | 主食類(份) | 12.7 |  |
| 星期二<br>6月9日  |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>蔥肉餡餅<br>木耳炒蛋<br>季節時菜  | 快樂餐<br>肉絲炒麵<br>府城蝦捲<br>青椒紅絲拌蛋<br>季節時菜<br>味噌湯   |     | 胡椒鹽白旗片<br>五香干燒肉<br>胡瓜木耳紅絲<br>季節時菜<br>海芽蛋花湯<br>湯麵          | 主食類(份) | 13   |  |
| 星期三<br>6月10日 |     | 清粥<br>豆沙包<br>豆漿<br>白薑條<br>茶葉蛋<br>季節時菜   | 清粥<br>蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞肉)<br>鮮菇豆皮肉片<br>薑汁南瓜<br>季節時菜<br>酸辣湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥 |     | 里肌肉排<br>蔥燒雞丁<br>蛋酥白菜<br>季節時菜<br>黃瓜丸子湯<br>肉燥寬拉麵            | 主食類(份) | 12.5 |  |
| 星期四<br>6月11日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>紅白蘿蔔絲<br>鹹蛋<br>季節時菜   | 秋刀魚<br>沙茶肉片<br>豆腐拌蛋(蔥)<br>季節時菜<br>筍絲肉羹湯<br>水果<br>湯麵<br>糙米粥                               |     | 黑胡椒雞胸排(碎泥：炒雞肉)<br>時蔬虱目魚柳<br>韭菜豆芽火腿絲<br>季節時菜<br>玉米濃湯<br>湯麵 | 主食類(份) | 12   |  |
| 星期五<br>6月12日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>油腐鮮菇<br>胡蘿蔔炒蛋<br>季節時菜 | 快樂餐<br>醬淋鹹酥雞飯<br>百香冬瓜<br>雙色燒賣<br>季節時菜<br>四神湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：清粥          |     | 肉燥滷干丁<br>芋頭雞丁<br>瓜瓜木耳鮮菇<br>季節時菜<br>紫菜蛋花湯<br>湯麵            | 主食類(份) | 12.5 |  |
| 星期六<br>6月13日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>干絲海絲紅絲<br>水煮蛋<br>季節時菜 | 椒鹽肉魚<br>玉米青豆雞丁<br>三杯豆腐<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>麵片湯<br>稀飯：麥片粥                                 |     | 上肉片<br>山東大餅<br>豆薯木耳蛋酥<br>季節時菜<br>南瓜蔬菜湯<br>湯麵              | 主食類(份) | 13.5 |  |
| 星期日<br>6月14日 |     | 清粥<br>南瓜饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>韭菜炒蛋<br>季節時菜 | 土魷魚丁<br>鮮炒雞肉<br>大黃瓜肉羹<br>季節時菜<br>白菜粉絲湯<br>湯麵<br>稀飯：糙米粥                                   |     | 魚露蒸白旗片<br>蘿蔔燒肉<br>咖哩洋芋<br>季節時菜<br>冬菜筍絲湯<br>湯麵             | 主食類(份) | 13   |  |

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06月15日 ~ 115年06月21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 | 6月15日 | <b>廣東粥</b><br>饅頭<br>豆漿<br>滷花豆<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時菜        | <b>快樂餐</b>   |     | 什錦炒米粉<br>沙茶肉絲<br>西芹木耳豆包<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>清粥 | 麻油翅小腿<br>黃豆燒肉<br>粉絲韭菜拌蛋<br>季節時菜<br>青木瓜湯       | 主食類(份)  | 12.7      | 豆漿(260cc) | 1 |
|     |       |   | 豆類(份)  | 2   |   |   | 魚肉雞類(份) | 4         |           |   |
|     |       |   |  |     |   |   | 蛋類(份)   | 1.5       | 蔬菜(份)     | 5 |
|     |       |   |  |     |   |   | 水果(份)   | 0         | 油脂(份)     | 5 |
|     |       |   |  |     |   |   | 熱量(大卡)  | 1856.5    |           |   |
| 星期二 | 6月16日 | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>花瓜<br>蔥炒蛋<br>季節時菜                   | 富貴圓蹄<br>冬菜蒸鱸魚<br>甜八寶飯<br>鹹水蝦<br>三杯棒腿丁<br>季節時菜<br>竹筍雞湯<br>水果/飲料<br>稀飯：清粥        |     | 上肉片<br>南瓜雞肉<br>菇菇蒸蛋<br>季節時菜<br>冬菜筍絲湯<br>湯麵                        | 主食類(份)  | 14.5    | 豆漿(260cc) | 1         |   |
|     |       |   |  |     |   | 豆類(份)   | 0       | 魚肉雞類(份)   | 8         |   |
|     |       |   |  |     |   | 蛋類(份)   | 1.5     | 蔬菜(份)     | 3.5       |   |
|     |       |   |  |     |   | 水果(份)   | 1       | 油脂(份)     | 6         |   |
|     |       |   |  |     |   | 熱量(大卡)  | 2200    |           |           |   |
| 星期三 | 6月17日 | 清粥<br><b>肉包</b><br>豆漿<br>韭菜炒豆皮木耳<br>茶葉蛋<br>季節時菜       | 軟炸白旗片<br>芋頭燒雞<br>黃瓜鮮菇<br>季節時菜<br>紫菜時蔬蛋花湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：燕麥粥   |     | 薑蔥醬淋雞排<br>時蔬肉片<br>炒三絲<br>季節時菜<br>蘿蔔湯                              | 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)     | 5.5       |   |
|     |       |   |  |     |   | 麵片湯   |         | 水果(份)     | 0         |   |
|     |       |   |  |     |   | 油脂(份)   | 5       | 熱量(大卡)    | 1777.5    |   |
| 星期四 | 6月18日 | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>韭菜炒蛋<br>季節時菜                 | <b>快樂餐</b>   |     | 小白鯧魚<br>柚香蘿蔔<br>韭黃豆干菇菇<br>季節時菜<br>牛蒡湯<br>湯麵<br>水果                 | 地瓜粉蒸肉<br>油腐雞肉<br>洋蔥甜不辣鮑菇<br>季節時菜<br>黃瓜湯<br>湯麵 | 主食類(份)  | 13        | 豆漿(260cc) | 1 |
|     |       |   | 豆類(份)  | 2.1 |   |   | 魚肉雞類(份) | 4.5       |           |   |
|     |       |   |  |     |   | 蛋類(份)   | 1       | 蔬菜(份)     | 4.5       |   |
|     |       |   |  |     |   | 水果(份)   | 1       | 油脂(份)     | 5         |   |
|     |       |   |  |     |   | 熱量(大卡)  | 1932.5  |           |           |   |
| 星期五 | 6月19日 | 清粥<br><b>八寶粥</b><br>饅頭<br>豆漿<br>海絲干絲紅絲<br>水煮蛋<br>季節時菜 | 清蒸石斑魚<br>避風塘蝦<br>三鮮燒全雞<br>椒麻牛腱<br>金牌翅餃<br>季節時菜<br>肉粽<br>冬瓜薏仁排骨湯<br>水果/飲料<br>清粥 |     | 烤秋刀魚<br>豆豉韭菜百頁丁絞肉<br>鮮炒時蔬雞捲<br>季節時菜<br>筍絲湯<br>湯麵                  | 主食類(份)  | 14.5    | 豆漿(260cc) | 1         |   |
|     |       |   |  |     |   | 豆類(份)   | 0.7     | 魚肉雞類(份)   | 8.5       |   |
|     |       |   |  |     |   | 蛋類(份)   | 1       | 蔬菜(份)     | 4         |   |
|     |       |   |  |     |   | 水果(份)   | 1       | 油脂(份)     | 7         |   |
|     |       |   |  |     |   | 熱量(大卡)  | 2310    |           |           |   |
| 星期六 | 6月20日 | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>肉鬆<br>番茄炒蛋<br>季節時菜                  | 土魷魚丁<br>蔭瓜蒸絞肉<br>榨菜炒豆干片<br>季節時菜<br>白菜魚板豆皮湯<br><b>大滷麵</b><br>稀飯：麥片粥             |     | 椒鹽肉魚<br>鮮炒雞肉<br>豆豉菇菇拌蛋<br>季節時菜<br>海芽青菜蛋花湯<br>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)   | 1.2     | 蔬菜(份)     | 5         |   |
|     |       |   |  |     |   | 水果(份)   | 0       | 油脂(份)     | 5         |   |
|     |       |   |  |     |   | 熱量(大卡)  | 1747.5  |           |           |   |
| 星期日 | 6月21日 | 清粥<br>地瓜饅頭<br>豆漿<br>梅干筍茸<br>水煮蛋<br>季節時菜               | 五香扣肉<br>洋蔥雞丁<br>金沙南瓜<br>季節時菜<br>鮮菇養生湯<br>湯麵<br>稀飯：糙米粥                          |     | 橙汁魚排<br>蘿蔔香菇炒肉片<br>蔥炒豆薯木耳蛋酥<br>季節時菜<br>冬菜魚丸湯<br>湯麵                | 主食類(份)  | 12.5    | 豆漿(260cc) | 1         |   |
|     |       |   |  |     |   | 豆類(份)   | 0       | 魚肉雞類(份)   | 5         |   |
|     |       |   |  |     |   | 蛋類(份)   | 1.2     | 蔬菜(份)     | 4         |   |
|     |       |   |  |     |   | 水果(份)   | 0       | 油脂(份)     | 5         |   |
|     |       |   |  |     |   | 熱量(大卡)  | 1720    |           |           |   |

115年06月22日 ~ 115年06月28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<br>6月22日 |     | 地瓜粥<br>饅頭<br>豆漿<br>滷冬瓜<br>番茄炒蛋<br>季節時菜    | 糖醋鯛魚<br>洋芋雞丁<br>西芹木耳花枝丸片<br>季節時菜<br>四神湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：糙米粥 |     | 日式白旗片<br>蘿蔔燒肉<br>拌粉絲玉菜<br>季節時菜<br>青木瓜湯<br>湯麵    | 主食類(份)  | 12.7   | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期二<br>6月23日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>梅干麵輪<br>紅蘿蔔炒蛋<br>季節時菜   | 快樂餐<br>水餃<br>紅糟肉<br>蒜泥五香干<br>季節時菜<br>酸辣湯                                    |     | 椒鹽肉魚<br>鮮菇肉片<br>絲瓜拌蛋<br>季節時菜<br>青菜豆腐湯<br>湯麵     | 主食類(份)  | 12     | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期三<br>6月24日 |     | 清粥<br>豆沙包<br>豆漿<br>油腐花片<br>水煮蛋<br>季節時菜    | 清粥<br>薄鹽鯖魚<br>青豆洋芋雞茸<br>西芹炒雞捲<br>季節時菜<br>冬菜蘿蔔湯<br>湯麵                        |     | 香雞酥翅膀<br>獅子頭<br>魚板蒸蛋<br>季節時菜<br>海芽胡瓜湯<br>湯麵     | 主食類(份)  | 12.5   | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期四<br>6月25日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>嫩薑條<br>木耳炒蛋<br>季節時菜     | 薑絲蒸烏魚<br>韭菜豆干肉片<br>白菜滷<br>季節時菜<br>海芽蛋花湯<br>湯麵<br>水果                         |     | 芋頭燒雞<br>碎瓜絞肉<br>木耳豆薯拌蛋<br>季節時菜<br>大鍋菜湯<br>湯麵    | 主食類(份)  | 13     | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期五<br>6月26日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>海絲干絲紅絲<br>鹹蛋<br>季節時菜    | 快樂餐<br>牛肉燴飯(忌牛:豬肉燴飯)<br>蝦仁蒸蛋<br>蘿蔔肉羹<br>季節時菜<br>白菜粉絲湯<br>湯麵                 |     | 紅燒里肌肉排<br>時蔬雞肉<br>玉菜粉絲蛋酥<br>季節時菜<br>黃瓜肉羹湯<br>湯麵 | 主食類(份)  | 12.2   | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期六<br>6月27日 |     | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>肉鬆<br>韭菜炒蛋<br>季節時菜      | 淋汁多利魚<br>咖哩雞丁<br>鮮菇油腐<br>季節時菜<br>青菜豆腐湯                                      | 麵片湯 | 地瓜粉蒸肉<br>滷花枝丸<br>紅蘿蔔蔥炒蛋<br>季節時菜<br>筍絲湯<br>湯麵    | 主食類(份)  | 14     | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期日<br>6月28日 |     | 清粥<br>全麥饅頭<br>豆漿<br>豆鼓韭菜干丁<br>茶葉蛋<br>季節時菜 | 三杯翅小腿(碎泥:鮮炒雞肉)<br>時蔬榨菜肉片<br>西芹豆皮鮮菇<br>季節時菜<br>味噌海芽湯<br>湯麵                   |     | 椒鹽肉魚<br>冬瓜雞丁<br>韭菜豆芽木耳<br>季節時菜<br>玉米濃湯<br>湯麵    | 主食類(份)  | 12     | 豆漿(260cc) | 1 |
|              |     |   | 稀飯：糙米粥  |     |   | 魚肉雞類(份) | 5      | 蛋類(份)     | 1 |
|              |     |   |   |     |   | 蔬菜(份)   | 5.5    | 水果(份)     | 0 |
|              |     |   |   |     |   | 水果(份)   | 0      | 油脂(份)     | 5 |
|              |     |   |   |     |   | 熱量(大卡)  | 1857.5 |           |   |

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06月29日 ~ 115年06月30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<br>6月29日 | 鹹粥<br>饅頭<br>豆漿<br>炒紅白蘿蔔絲<br>木耳炒蛋<br>季節時菜 | 紅燒雞肉<br>土魷魚丁<br>醬油蒸蛋<br>季節時菜<br>四神湯<br>湯麵<br>糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)<br>稀飯：糙米粥 | 五香扣肉<br>冬瓜燴雞茸<br>芹菜香菇炒粉絲<br>季節時菜<br>紫菜蛋花湯<br>湯麵 | 主食類(份)       | 12.2                                 |  |
|              |  |   |   | 豆漿(260cc)    | 1                                    |  |
|              |  |   |   | 豆類(份)        | 0                                    |  |
|              |  |   |   | 魚肉雞類(份)      | 5                                    |  |
|              |  |   |   | 蛋類(份)        | 1.5                                  |  |
|              |  |   |   | 蔬菜(份)        | 5                                    |  |
|              |  |   |   | 水果(份)        | 0                                    |  |
|              |  |   |   | 油脂(份)        | 5                                    |  |
|              |  |   |   | 熱量(大卡)       | 1746.5                               |  |
|              |  |   |   | 星期二<br>6月30日 | 清粥<br>饅頭<br>豆漿<br>豆腐乳<br>蔥炒蛋<br>季節時菜 | 快樂餐<br>肉羹麵<br>滷四角油豆腐<br>拌海絲豆芽紅絲<br>季節時菜<br><br>稀飯：清粥 |
| 豆漿(260cc)    | 1  |   |   |              |                                      |  |
| 豆類(份)        | 2.5                                      |   |   |              |                                      |  |
| 魚肉雞類(份)      | 2.5                                      |   |   |              |                                      |  |
| 蛋類(份)        | 1  |   |   |              |                                      |  |
| 蔬菜(份)        | 4  |   |   |              |                                      |  |
| 水果(份)        | 0  |   |   |              |                                      |  |
| 油脂(份)        | 5  |   |   |              |                                      |  |
| 熱量(大卡)       | 1740                                     |   |   |              |                                      |  |
|              |  | 第5頁   |   |              |                                      |  |