

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06月1日 ~ 115年06月07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 | 6月1日 | 八寶粥 | 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 鹹冬瓜蒸鯛魚 黑胡椒雞肉 韭菜粉絲拌蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 | 稀飯 | 鮮炒雞肉 黃豆燒肉 炒三絲 季節時菜 黃瓜湯 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 | |
| 星期二 | 6月2日 | 清粥 饅頭 豆漿 福菜百頁豆腐 洋蔥炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 | 水餃 無骨香雞排 油腐木耳鮑菇 季節時菜 冬菜丸子湯 | 稀飯：清粥 | 炒虱目魚柳 冬瓜滷雞 玉米洋芋紅丁 季節時菜 南瓜菇菇湯 湯麵 | | 主食類(份) 12.7 豆漿(260cc) 1 豆類(份) 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 | |
| 星期三 | 6月3日 | 清粥 芝麻包 豆漿 青豆干丁 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 | 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) 12.7 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 | | |
| 星期四 | 6月4日 | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜 | 時蔬蒸烏鱧魚片 五花肉片 黑胡椒牛肉片 韭黃豆干鮮菇 造型包子 季節時菜 蘿蔔味噌海芽湯 水果/飲料 稀飯：清粥 | 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) 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 | | |
| 星期五 | 6月5日 | 清粥 饅頭 豆漿 白菜滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 | 蝦仁炒飯 雞肉香腸 絞肉蒸蛋 季節時菜 湯麵 味噌湯 | 稀飯：清粥 | 上肉片 豆薯木耳雞肉 西芹洋蔥甜不辣 季節時菜 時蔬肉羹湯 湯麵 | | 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 | |
| 星期六 | 6月6日 | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 木耳炒蛋 季節時菜 | 糖醋魚排 筍茸雞丁 南瓜燴豆腐 季節時菜 冬瓜湯 | 大滷麵 | 稀飯 | 清蒸鯛魚 大黃瓜鮮菇肉片 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 青菜豆皮捲湯 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 | |
| 星期日 | 6月7日 | 清粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 蔥炒蛋 季節時菜 | 洋蔥炒雞柳 回鍋肉 韭菜花枝丸片 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 | 稀飯 | 里肌肉排 時蔬炒虱目魚柳 鮮菇蒸蛋 季節時菜 青木瓜湯 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 | | |

115年06月08日 ~ 115年06月14日

| 日期 星期 | 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8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 青木瓜湯 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 6月9日 | 清粥 饅頭 豆漿 蔥肉餡餅 木耳炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 肉絲炒麵 府城蝦捲 青椒紅絲拌蛋 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 | | 豆類(份) | 1 | 魚肉雞類(份) | 4 |
| 星期三 6月10日 | 清粥 豆沙包 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 | 里肌肉排 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸子湯 肉燥寬拉麵 | | 魚肉雞類(份) | 5 | 蛋類(份) | 1.2 |
| 星期四 6月11日 | 清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 時蔬蒸蛋 季節時菜 | 蒸鯛魚 沙茶肉片 豆腐拌蛋(蔥) 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵 清粥 | 黑胡椒雞胸排(碎泥：炒雞肉) 時蔬虱目魚柳 韭菜豆芽火腿絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 | | 蛋類(份) | 1.2 | 蔬菜(份) | 4.5 |
| 星期五 6月12日 | 清粥 饅頭 豆漿 油腐鮮菇 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 醬淋鹹酥雞飯 紅燒冬瓜 雙色燒賣 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯：清粥 | 肉燥滷干丁 芋頭雞丁 瓜瓜木耳鮮菇 季節時菜 紫菜蛋花湯 湯麵 | | 水果(份) | 0 | 油脂(份) | 5 |
| 星期六 6月13日 | 清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 鳥鱧魚片 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯 稀飯 | 上肉片 布丁 豆薯木耳蛋酥 季節時菜 南瓜蔬菜湯 湯麵 | | 熱量(大卡) | 1770 | 熱量(大卡) | 1842.5 |
| 星期日 6月14日 | 清粥 南瓜饅頭 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 咖哩洋芋 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵 | | 熱量(大卡) | 1805 | 熱量(大卡) | 1877.5 |
| | | | | | 熱量(大卡) | 1807.5 | | |

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06月15日 ~ 115年06月21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 6月15日 | | 廣東粥 饅頭 豆漿 滷花豆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 什錦炒麵 沙茶肉絲 西芹木耳豆包 季節時菜 大鍋菜湯 清粥 | | 麻油翅小腿 黃豆燒肉 粉絲韭菜拌蛋 季節時菜 青木瓜湯 | 主食類(份) | 12.7 | |
| | | | 豆漿(260cc) | 1 | | | | |
| 星期二 6月16日 | | 清粥 饅頭 豆漿 蔭瓜 蔥炒蛋 季節時菜 | 小東坡肉 冬菜蒸鱸魚 綠豆薏仁 毛豆蝦仁洋芋 三杯棒棒腿 季節時菜 竹筍雞湯 水果/飲料 稀飯：清粥 | | 上肉片 南瓜雞肉 菇菇蒸蛋 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵 | 主食類(份) | 14.5 | |
| | | | 豆漿(260cc) | 1 | | | | |
| 慶生會 | | | | | | 豆類(份) | 0 | |
| 星期三 6月17日 | | 清粥 肉包 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 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯 麵片湯 | 魚肉雞類(份) | 8 | |
| | | | 蛋類(份) | 1.5 | | | | |
| 星期四 6月18日 | | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 蜜汁鯛魚 蘿蔔絲炒肉絲 韭黃豆干菇菇 季節時菜 牛蒡湯 湯麵 水果 | | 地瓜粉蒸肉 油腐雞肉 洋蔥甜不辣鮑菇 季節時菜 黃瓜湯 湯麵 | 魚肉雞類(份) | 4.5 | |
| | | | 蛋類(份) | 1 | | | | |
| 星期五 6月19日 | | 八寶粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 無刺鱸魚 翡翠蝦仁蒸蛋 棒棒腿 椒麻牛腱 金牌翅餃 季節時菜 水果豆花 冬瓜薏仁排骨湯 水果/飲料 清粥 | | 糖醋鯛魚 豆豉韭菜百頁丁絞肉 鮮炒時蔬雞捲 季節時菜 筍絲湯 湯麵 | 魚肉雞類(份) | 8.5 | |
| | | | 蛋類(份) | 1 | | | | |
| 端午節 | | | | | | 豆類(份) | 0.7 | |
| 星期六 6月20日 | | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 番茄炒蛋 季節時菜 | 淋汁土魷魚丁 蔭瓜蒸絞肉 榨菜炒豆干片 季節時菜 白菜魚板豆皮湯 大滷麵 稀飯 | | 時蔬炒虱目魚柳 鮮炒雞肉 豆豉菇菇拌蛋 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵 | 魚肉雞類(份) | 5 | |
| | | | 蛋類(份) | 1.2 | | | | |
| 星期日 6月21日 | | 清粥 地瓜饅頭 豆漿 梅干筍茸 時蔬炒蛋 季節時菜 | 五香扣肉 洋蔥雞丁 金沙南瓜 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 稀飯 | | 橙汁魚排 蘿蔔香菇炒肉片 蔥炒豆薯木耳蛋酥 季節時菜 冬菜魚丸湯 湯麵 | 魚肉雞類(份) | 5 | |
| | | | 蛋類(份) | 1.2 | | | | |
| | | | | | | 水果(份) | 0 | |
| | | | | | | 油脂(份) | 5 | |
| | | | | | | 熱量(大卡) | 1747.5 | |
| | | | | | | 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

| 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 | 6月22日 | 地瓜粥 饅頭 豆漿 滷冬瓜 番茄炒蛋 季節時菜 | 糖醋鯛魚 洋芋雞丁 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) | 12.7 |
| | | | | | 豆漿(260cc) | 1 |
| 星期二 | 6月23日 | 清粥 饅頭 豆漿 梅干麵輪 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 水餃 紅糟肉 蒜泥五香干 季節時菜 酸辣湯 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 | 豆類(份) | 0 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5 |
| 星期三 | 6月24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 青豆洋芋雞茸 西芹炒雞捲 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 | 蛋類(份) | 1 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5.5 |
| 星期四 | 6月25日 | 清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 木耳炒蛋 季節時菜 | 蒸多利魚 韭菜豆干肉片 白菜滷 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵 水果 | 芋頭燒雞 碎瓜絞肉 木耳豆薯拌蛋 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵 | 蛋類(份) | 1.5 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5 |
| 星期五 | 6月26日 | 清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 時蔬炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 牛肉燴飯 蝦仁蒸蛋 蘿蔔肉羹 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 稀飯：清粥 | 紅燒里肌肉排 時蔬雞肉 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 黃瓜肉羹湯 湯麵 | 豆類(份) | 1 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5 |
| 星期六 | 6月27日 | 清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜 | 淋汁多利魚 咖哩雞丁 鮮菇油腐 季節時菜 青菜豆腐湯 麵片湯 稀飯 | 地瓜粉蒸肉 鮮炒花枝丸片 紅蘿蔔蔥炒蛋 季節時菜 筍絲湯 湯麵 | 蛋類(份) | 1.2 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5 |
| 星期日 | 6月28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 韭菜豆芽木耳 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 | 蛋類(份) | 1 |
| | | | | | 魚肉雞類(份) | 5 |

115年06月29日 ~ 115年06月30日

| 星期 | 品項 | 餐 食 | | | 熱量分析 | |
|--------------|--|--|---|------------|--------|----|
| | | 早 餐 菜 名 | 午 餐 菜 名 | 晚 餐 菜 名 | 種類 | 份數 |
| 星期一 6月29日 | 鹹粥 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 醬油蒸蛋 季節時菜 四神湯 湯麵 稀飯 | 五香扣肉 冬瓜燴雞茸 芹菜香菇炒粉絲 季節時菜 紫菜蛋花湯 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 6月30日 | 清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 蔥炒蛋 季節時菜 | 快樂餐 蜜汁鯛魚 滷四角油豆腐 拌海絲豆芽紅絲 季節時菜 酸辣湯 稀飯：清粥 | 薑絲蒸鯛魚 黃豆燒肉 港點蘿蔔糕 季節時菜 黃瓜湯 湯麵 | 主食類(份) | 13 | |
| | | | | 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 | | | | |