

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07月01日 ~ 115年07月05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					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 7月1日	清粥 芝麻包 豆漿 滷冬瓜 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 甜湯:仙草甜湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	蔥燒里肌肉排 紅燒雞排 奶油烤南瓜 季節時菜 海芽胡瓜湯 麵疙瘩	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)	4.5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1807.5	
星期四 7月2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 蘿蔔湯 湯麵 水果 稀飯:清粥	時蔬土魷魚丁 薑絲肉片洋蔥木耳 醬油蒸蛋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵	主食類(份)	12	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	1	
				魚肉雞類(份)	5	
				蛋類(份)	1.5	
				蔬菜(份)	4.5	
				水果(份)	1	
				油脂(份)	5	
熱量(大卡)	1855					
星期五 7月3日	清粥 饅頭 豆漿 朴菜百頁豆腐 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 豬肉爌飯 蕃茄炒蛋 拌粉絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：清粥	瓜子蒸肉 芋頭燒雞 油腐秀珍菇 季節時菜 大鍋菜湯 湯麵	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)	4.5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1844	
星期六 7月4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 時蔬炒虱目魚柳 冬瓜滷麵輪 季節時菜 鮮菇養生湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	味噌蒸白旗片 韭菜豆芽木耳肉絲 蘿蔔肉羹 季節時菜 青菜豆皮捲湯 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	
星期日 7月5日	清粥 芋頭饅頭 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 甜湯:枸杞銀耳湯 稀飯：糙米粥	蜜汁翅小腿(碎泥：雞胸肉) 大黃瓜鮮菇燴肉片 香腸洋蔥 季節時菜 番茄蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12	
				豆漿(260cc)	1	
				豆類(份)	0.5	
				魚肉雞類(份)	5.5	
				蛋類(份)	1	
				蔬菜(份)	5.5	
				水果(份)	0	
				油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1782.5	

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07月06日 ~ 115年07月12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 7月6日		八寶粥 饅頭 豆漿 炒紅白蘿蔔絲 茶葉蛋 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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	香酥雞排 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 7月7日	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	2					
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)	1867.5					
星期三 7月8日		清粥 肉包 豆漿 花生干丁 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 三杯雞 韭菜豆皮紅絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 甜湯：綠豆湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	淋汁土魷魚丁 紅燒雞肉 梅汁南瓜 季節時菜 大鍋菜湯 肉燥細拉麵		
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	6
					熱量(大卡)	1825
					星期四 7月9日 上旬加菜	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	1					
魚肉雞類(份)	7.5					
蛋類(份)	1					
蔬菜(份)	5					
水果(份)	1					
油脂(份)	6					
熱量(大卡)	2097.5					
星期五 7月10日		清粥 饅頭 豆漿 雪蓮子滷麵筋 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 鹹豬肉飯 檸檬蝦 魚板蒸蛋 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 時蔬肉羹湯 湯麵		
					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)	1717.5
					星期六 7月11日	
豆漿(260cc)	1					
豆類(份)	1					
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)	1807.5					
星期日 7月12日		清粥 全麥饅頭 豆漿 滷花豆 蔥炒蛋 季節時菜	黑胡椒洋蔥雞排 回鍋肉 韭菜花枝丸片 季節時菜 鮮菇養生湯 湯麵 甜湯：愛玉杏仁甜湯 稀飯：糙米粥	豆鼓里肌肉排 時蔬炒虱目魚柳 鮮菇蒸蛋 季節時菜 青木瓜湯 湯麵		
					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

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07月13日 ~ 115年07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
星期一 7月13日	鹹粥 饅頭 豆漿 肉鬆 蕃茄蔥炒蛋 季節時菜	豆鼓蒸烏魚 時蔬雞丁 青豆玉米火腿丁 季節時菜 青木瓜湯 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
				豆類(份)	0
				魚肉雞類(份)	5.5
				蛋類(份)	1.2
				蔬菜(份)	5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1796.5
星期二 7月14日	清粥 饅頭 豆漿 鍋貼 木耳炒蛋 季節時菜	快樂餐 牛肉麵(忌牛:餛飩麵) 五香豬腱 干丁銀魚蔥 季節時菜 清粥	胡椒鹽白旗片 黃豆燒肉 港式蘿蔔糕 季節時菜 海芽蛋花湯 湯麵	主食類(份)	13.5
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1.5
				魚肉雞類(份)	4
				蛋類(份)	1
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1812.5
星期三 7月15日	清粥 豆沙包 豆漿 白薑條 茶葉蛋 季節時菜	三杯翅小腿(碎泥：炒雞肉) 鮮菇豆皮肉片 薑汁南瓜 季節時菜 酸辣湯 湯麵 甜湯：仙草甜湯 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	地瓜粉蒸肉 蔥燒雞丁 蛋酥白菜 季節時菜 黃瓜丸子湯 湯麵	主食類(份)	14
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0.5
				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)	1862.5
星期四 7月16日	清粥 饅頭 豆漿 紅白蘿蔔絲 鹹蛋 季節時菜	椒鹽秋刀魚 沙茶肉片 紅燒豆腐 季節時菜 筍絲肉羹湯 水果 湯麵 糙米粥	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	主食類(份)	12
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	0.5
				蔬菜(份)	5.5
				水果(份)	1
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1805
星期五 7月17日	清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 胡蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 京都里肌 鮮炒花枝丸 菇菇蒸蛋 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	肉燥滷干丁 芋頭雞丁 豆薯木耳紅絲 季節時菜 紫菜蛋花湯 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)	1.5
				蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1755
星期六 7月18日	清粥 饅頭 豆漿 干絲海絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	椒鹽肉魚 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯 稀飯：麥片粥	蜜汁翅小腿(碎泥：炒雞柳) 淋汁魚排 蒸南瓜 季節時菜 冬瓜薏仁豬肉湯 湯麵	主食類(份)	13.5
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	1.5
				魚肉雞類(份)	4.5
				蛋類(份)	1.2
				蔬菜(份)	4
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1865
星期日 7月19日	清粥 南瓜饅頭 豆漿 油腐鮮菇 韭菜炒蛋 季節時菜	淋汁土魷魚丁 鮮炒雞肉 咖哩洋芋 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 甜湯：枸杞銀茸湯 稀飯：糙米粥	魚露蒸白旗片 蘿蔔燒肉 三色蛋 季節時菜 冬菜筍絲湯 湯麵	主食類(份)	13
				豆漿(260cc)	1
				豆類(份)	0.5
				魚肉雞類(份)	5
				蛋類(份)	1.6
				蔬菜(份)	4.5
				水果(份)	0
				油脂(份)	5
				熱量(大卡)	1835

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07月20日 ~ 115年07月26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 7月20日		廣東粥 饅頭 豆漿 滷花豆 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	銀鯰魚片 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) 清粥	蜜汁翅小腿(碎泥：紅燒雞肉) 黃豆燒肉 粉絲韭菜拌蛋 季節時菜 青木瓜湯	主食類(份)	13.2
					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)	1794
星期二 7月21日		清粥 饅頭 豆漿 花瓜 蔥炒蛋 季節時菜	快樂餐 水餃 紅糟肉 拌干絲海絲豆芽 季節時菜 酸辣湯 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)	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
星期三 7月22日		清粥 三角芋泥包 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 淋汁燒賣 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) 甜湯：仙草甜湯 稀飯：燕麥粥	薑蔥醬淋雞排 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯 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)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1765
星期四 7月23日 慶生會		清粥 饅頭 豆漿 豆腐乳 韭菜炒蛋 季節時菜	豬肋排 檸檬鮭魚片 香菇油飯 紹興蒸蝦 蔥爆牛肉片 季節時菜 玉米蕃茄排骨湯 水果 飲料	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	主食類(份)	14.5
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	1
					魚肉雞類(份)	8.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	1
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	2242.5
星期五 7月24日		清粥 饅頭 豆漿 海絲干絲紅絲 水煮蛋 季節時菜	快樂餐 椒鹽馬頭魚 花生豆腐 螞蟻上樹 季節時菜 四神湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 清粥	烤秋刀魚 豆豉韭菜百頁丁絞肉 鮮炒時蔬雞捲 季節時菜 筍絲湯 湯麵	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.7
					魚肉雞類(份)	5.5
					蛋類(份)	1
					蔬菜(份)	4
					水果(份)	0
					油脂(份)	6
星期六 7月25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：麥片粥	椒鹽肉魚 鮮炒雞肉 豆豆菇菇拌蛋 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵	熱量(大卡)	1819
					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
星期日 7月26日		清粥 全麥饅頭 豆漿 梅干筍茸 水煮蛋 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 甜湯：綠豆西谷米 稀飯：糙米粥	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	熱量(大卡)	1785
					主食類(份)	13
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0
					魚肉雞類(份)	5
					蛋類(份)	1.4
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1795

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07月27日 ~ 115年08月02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 7月27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 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：糙米粥	日式白旗片 黃豆燒肉 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
					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 7月28日		清粥 饅頭 豆漿 湯包 紅蘿蔔炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯條 五花肉片 三杯豆腸 季節時菜 酸辣湯 清粥	秋刀魚 鮮菇肉片 芋頭糕 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)	4.5
					蛋類(份)	1.2
					蔬菜(份)	5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1747.5
星期三 7月29日		清粥 豆沙包 豆漿 油腐花片 水煮蛋 季節時菜	薄鹽鯖魚 青豆洋芋雞茸 西芹炒雞捲 季節時菜 冬菜蘿蔔湯 湯麵 甜湯:枸杞銀茸 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓) 稀飯：燕麥粥	香酥翅膀 獅子頭 魚板蒸蛋 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)	5.5
					蛋類(份)	1.5
					蔬菜(份)	4.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1867.5
星期四 7月30日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑條 木耳炒蛋 季節時菜	淋汁土魷魚丁 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	主食類(份)	13
					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)	1
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1915
星期五 7月31日		清粥 饅頭 豆漿 豆鼓韭菜干丁 鹹蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 棒棒腿（碎泥：炒雞肉） 柚香蘿蔔 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵 稀飯：清粥	紅燒里肌肉排 咖哩雞丁 玉菜粉絲蛋酥 季節時菜 黃瓜湯 湯麵 糙米飯(平安樓、惜福樓、感恩樓)	主食類(份)	12.2
					豆漿(260cc)	1
					豆類(份)	0.5
					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)	1749
星期六 8月1日		清粥 饅頭 豆漿 肉鬆 韭菜炒蛋 季節時菜	蜜汁鯛魚 黑胡椒洋蔥雞柳 鮮菇油腐 季節時菜 青菜豆腐湯 大滷麵 稀飯：麥片粥	地瓜粉蒸肉 滷花枝丸 紅蘿蔔蔥炒蛋 季節時菜 筍絲湯 湯麵	主食類(份)	14
					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)	1922.5
星期日 8月2日		清粥 葡萄捲 豆漿 海絲干絲紅絲 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 甜湯:杏仁愛玉 稀飯：糙米粥	椒鹽肉魚 冬瓜雞丁 韭菜豆芽木耳 季節時菜 玉米濃湯 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)	5.5
					水果(份)	0
					油脂(份)	5
					熱量(大卡)	1857.5