

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 時蔬炒蛋 季節時菜	鹹冬瓜蒸多利魚 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	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 蔭瓜 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 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 豬肉燴飯 蕃茄炒蛋 拌粉絲 季節時菜 玉米濃湯 湯麵 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	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 時蔬炒蛋 季節時菜	糖醋鯛魚 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	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(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年07月06日 ~ 115年07月12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6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 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 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 甜湯：綠豆湯 稀飯	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	
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					
上旬加菜						
星期五 7月10日		清粥 饅頭 豆漿 白菜滷麵筋 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 上肉片 三色豆燴蝦仁 魚板蒸蛋 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)	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	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 甜湯：愛玉杏仁甜湯 稀飯	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

國軍退役役官兵輔導委員會 板橋榮譽國民之家菜單(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
115年07月13日 ~ 115年07月19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13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
					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 紅燒牛肉 五香豬腱 干丁銀魚蔥 季節時菜 牛肉湯麵 牛肉清湯	淋汁土魷魚丁 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 白薑片 時蔬炒蛋 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	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 時蔬炒蛋 季節時菜	魚露蒸鯛魚 沙茶肉片 紅燒豆腐 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	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 稀飯	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 時蔬炒蛋 季節時菜	鳥鰹魚片 玉米青豆雞丁 三杯豆腐 季節時菜 鮮菇養生湯 麵片湯	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	魚露蒸鯛魚片 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(長樂、祥和)(日照中心午餐)						
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		魚露蒸多利魚	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	
	廣東粥	洋蔥雞捲		豆漿(260cc)	1	
	饅頭	白菜滷		豆類(份)	1	
	豆漿	季節時菜		魚肉雞類(份)	4	
	滷花豆	海芽蛋花湯		蛋類(份)	1.2	
	紅蘿蔔炒蛋	湯麵		蔬菜(份)	5	
	季節時菜			水果(份)	0	
		清粥		油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1794	
星期二 7月21日		快樂餐	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	
	清粥	水餃		豆漿(260cc)	1	
	饅頭	紅糟肉		豆類(份)	1	
	豆漿	拌干絲海絲豆芽		魚肉雞類(份)	5	
	蔭瓜	季節時菜		蛋類(份)	1.5	
	蔥炒蛋	酸辣湯		蔬菜(份)	4	
	季節時菜			水果(份)	0	
		稀飯：清粥		油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1852.5	
星期三 7月22日		鹹冬瓜蒸鯛魚	紅燒雞肉 時蔬肉片 炒三絲 季節時菜 蘿蔔湯 湯麵	主食類(份)	13	
	清粥	芋頭燒雞		豆漿(260cc)	1	
	三角芋泥包	淋汁燒賣		豆類(份)	0.5	
	豆漿	季節時菜		魚肉雞類(份)	4.5	
	韭菜炒豆皮木耳	紫菜時蔬蛋花湯		蛋類(份)	1	
	時蔬炒蛋	湯麵		蔬菜(份)	5	
	季節時菜			水果(份)	0	
		甜湯：仙草甜湯		油脂(份)	5	
		稀飯		熱量(大卡)	1765	
星期四 7月23日 慶生會		小東坡肉	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	
	清粥	蜜汁鯛魚		豆漿(260cc)	1	
	饅頭	布丁		豆類(份)	1	
	豆漿	毛豆蝦仁炒蛋		魚肉雞類(份)	8.5	
	豆腐乳	蔥爆牛肉片		蛋類(份)	1	
	韭菜炒蛋	季節時菜		蔬菜(份)	4	
	季節時菜	玉米蕃茄排骨湯		水果(份)	1	
		水果		油脂(份)	5	
		飲料		熱量(大卡)	2242.5	
星期五 7月24日		快樂餐	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	主食類(份)	12.2	
	清粥	烏鱧魚蒸蛋		豆漿(260cc)	1	
	饅頭	花生豆腐		豆類(份)	0.7	
	豆漿	螞蟻上樹		魚肉雞類(份)	5.5	
	海絲干絲紅絲	季節時菜		蛋類(份)	1	
	時蔬炒蛋	四神湯		蔬菜(份)	4	
	季節時菜	湯麵		水果(份)	0	
		清粥		油脂(份)	6	
				熱量(大卡)	1819	
星期六 7月25日		淋汁土魷魚丁	時蔬炒虱目魚柳 鮮炒雞肉 豆豆菇菇拌蛋 季節時菜 海芽青菜蛋花湯 湯麵	主食類(份)	12	
	清粥	蔭瓜蒸絞肉		豆漿(260cc)	1	
	饅頭	榨菜炒豆干片		豆類(份)	1	
	豆漿	季節時菜		魚肉雞類(份)	5	
	肉鬆	白菜魚板豆皮湯		蛋類(份)	1.2	
	番茄炒蛋			蔬菜(份)	5	
	季節時菜	大滷麵		水果(份)	0	
		稀飯		油脂(份)	5	
				熱量(大卡)	1785	
星期日 7月26日		五香扣肉	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	主食類(份)	13	
	清粥	洋蔥雞丁		豆漿(260cc)	1	
	全麥饅頭	金沙南瓜		豆類(份)	0	
	豆漿	季節時菜		魚肉雞類(份)	5	
	梅干筍茸	鮮菇養生湯		蛋類(份)	1.4	
	時蔬炒蛋	湯麵		蔬菜(份)	5	
	季節時菜	甜湯：綠豆西谷米		水果(份)	0	
		稀飯		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(長樂、祥和)(日照中心午餐)								
115年07月27日 ~ 115年08月02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 稀飯	薑絲蒸多利魚 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 炒麵 五花肉片 三杯豆腸 季節時菜 酸辣湯 清粥	鹹冬瓜蒸鯛魚 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 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	鮮炒雞肉 獅子頭 魚板蒸蛋 季節時菜 海芽胡瓜湯	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		
			甜湯:枸杞銀茸		麵片湯		水果(份)	0
							油脂(份)	5
			稀飯				熱量(大卡)	1867.5
星期四 7月30日		清粥 饅頭 豆漿 嫩薑片 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 時蔬炒蛋 季節時菜	快樂餐 什錦炒飯 棒棒腿（碎泥：炒雞肉） 蘿蔔燒麵輪 季節時菜 白菜粉絲湯 湯麵	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	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		
			稀飯：清粥					
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	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	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		
			大滷麵				熱量(大卡)	1922.5
			稀飯					
星期日 8月2日		清粥 葡萄捲 豆漿 海絲干絲紅絲 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	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	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		
			甜湯:杏仁愛玉				熱量(大卡)	1857.5
			稀飯					