

➤ **114/05/19(一) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 100 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 180-200ml(g)。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎鍋貼	68kcal/顆	醬煨肋排	245kcal/支
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤母香魚(低脂)	190kcal	泡菜雞肉	210kcal
培根片	275kcal				
現煎豆包	170kcal/個	奶油蘑菇燉雞	198kcal	瓜仔肉	190kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/9 分滿/碗	當歸鴨肉(低脂)	185kcal	酥炸軟殼蝦	298kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	起士炒蛋	233kcal	白玉燉羊腩	258kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
黃瓜燴魚丸	118kcal	咖哩豬	193kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤馬鈴薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
素炒蛋	215kcal	臘味飯	390kcal		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	竹筍雞肉湯/碗	70kcal		
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/20(二) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 100 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 180-200ml(g)。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
雞蛋豆腐	100kcal	蒜香奶油帆立貝	139kcal	三杯雞	205kcal
法式吐司	203kcal/片 (含 6g 蜂蜜)				
現煎蛋	120kcal/顆	法式烤羊排	208kcal/支	義式烤魚(低脂)	114kcal
火腿片	167kcal				
現煎小熱狗	72kcal/根	蜂蜜烤腿排	130kcal/塊	豆鼓鮮蚵豆腐(低脂)	148kcal
地瓜粥	120kcal/9 分滿/碗	蒜炒松阪豬	270kcal	番茄炒蛋	175kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	紅酒燉牛肉	112kcal	蘆筍炒肉片	231kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
魚香茄子	185kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紫米珍珠丸	56kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
滑蛋蝦仁絲瓜(低脂)	132kcal	台式炒麵	276kcal	剝皮辣椒雞湯	85kcal/碗
素炒蛋	215kcal	羅宋湯	186kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜	(依現場標示)				
肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/21(三) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 **100** 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
蛋餅	362kcal/整片	現煎牛排	274kcal	烤魚片(低脂)	114kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	茄汁乾燒花蝦(低脂)	108kcal	蔥油雞腿	202kcal/支
培根片	275kcal				
德式香腸	198kcal/根	白醬燻雞義大利麵	197kcal	泡菜炒羊肉	200kcal
香菇肉末粥	157kcal/9 分滿/碗	梅子杏鮑菇燒雞	212kcal	豬肉丼	218kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	起士炒蛋	233kcal	蟹腿肉炒蛋	182kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
芥藍炒肉片	131kcal	酪梨蕃茄沙拉	150kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
燒賣	100kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	鹹豬肉炒飯	198kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	97kcal/碗
蛤蜊蒸蛋	60kcal	培根馬鈴薯濃湯	170kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/22(四) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 **100** 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
..鐵板麵	190kcal	現煎鐵板蝦仁	88kcal	烤腿排	98kcal/塊
現煎豆包	170kcal/個				
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸肉鯽魚	220kcal	滷肉排	126kcal
火腿片	167kcal				
現煎腿排	295kcal	藥燉排骨	183kcal	烤法式羊排(低脂)	305kcal
竹筍鹹粥	140kcal/9 分滿/碗	南瓜蟹肉豆腐煲(低脂)	160kcal	蝦仁河粉	77kcal/個
白飯	330kcal/9 分/滿	蔬菜燉牛	110kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
白粥	98kcal/9 分/滿				
小籠湯包	45kcal/顆	藥燉鴨胸(低脂)	204kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
鮮蔬炒雞丁(低脂)	126kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯豆干杏鮑菇	134kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	金針排骨湯	84kcal/碗
素炒蛋	215kcal	甜點	-		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬(低油)	60~100kcal	干貝蘿蔔雞湯	72kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/23(五) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 100 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 180-200ml(g)。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊	雞白湯拉麵	618kcal/碗(含湯)	泰式綠咖哩雞	159kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤魚	225kcal	醬燒大蝦(低脂)	108kcal
培根片	275kcal				
現煎雞蛋豆腐	100kcal	腐乳馬鈴薯燒雞(低脂)	180kcal	烤頸花肉	260kcal
地瓜粥	120kcal/9 分滿/碗	酥炸排骨酥	358kcal	蒜苗炒鴨肉	270kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	壽喜燒牛肉	203kcal	蒸魚	282kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
蜜汁棒腿	215kcal/支	麻婆豆腐	124kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
筍白筍炒肉末	137kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	192kcal	季節時蔬	60~100kcal	番茄豬肉湯	70kcal/碗
起士炒蛋	233kcal	酸菜鴨肉湯	48kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/05/24(六) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 100 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 180-200ml(g)。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現做飯糰	214kcal	烤香腸	159kcal/根	糖醋排骨	298kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎蛋	120kcal/顆	咖哩豬	212kcal	滷牛腱	166kcal
火腿片	167kcal				
現煎豬排	210kcal	沙茶羊肉	243kcal	酥炸薯條	279kcal
魚肚粥	135kcal/9 分滿/碗	酥炸餛飩	369kcal	紅燒魚	118kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	扇貝蒸蛋(低脂)	65kcal	素蒸蛋(低脂)	60kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
燒賣	蟹黃 46kcal/顆 翡翠 60kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	300kcal/個	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	香菇蘿蔔雞湯	85kcal/碗	蚬仔湯	30kcal/碗
蔥蛋	215kcal				
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子三種	(依現場標示)				

➤ **114/05/25(日) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 **100** 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
豬肉餡餅	200kcal/顆	泡菜豬肉片(低脂)	202kcal	蒜泥軟絲(低脂)	80kcal
蔥抓餅	487kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	炸花枝蝦排	307kcal	烤法式豬排(低油)	234kcal
培根片	275kcal				
煎腿排	241kcal/整塊	蔥爆羊肉片	120kcal	芥藍炒牛肉	204kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	蒸魚	282kcal	蔥油雞	213kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
三杯豆包	226kcal	季節時蔬	60~100kcal	奶油焗白菜	137kcal
奶油綜合炒菇	108kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
蝦仁河粉	77kcal/個	醬香炒麵	218kcal	蝦仁炒麵	60~100kcal
菜脯蛋	215kcal	蘿蔔玉米排骨湯	95kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/26(一) ※因應每日市場採購狀況，本餐廳保留異動菜單之權利**

※熱量預估未標記份量時，以可食重量 **100** 公克計，隨烹調方式、食材不同而有所變化。※標準碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
豬肉餡餅	200kcal/顆	煎虱目魚肚	134kcal/片	月亮蝦餅	234kcal/整片
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎蛋	120kcal/顆	滷牛肚	130kcal	蒲燒鰻	295kcal
火腿片	167kcal				
煎德式香腸	198kcal/根	烤腿排(低脂)	98kcal/塊	綠咖哩雞	270kcal
地瓜粥	120kcal/9 分滿/碗	紅咖哩炒豬肉	220kcal	蒜泥肉片	348kcal
白粥	330kcal/9 分滿/碗	蒜泥軟絲(低脂)	105kcal	烤法式羊排	270kcal
白飯	98kcal/9 分滿/碗				
紅燒豆腐	140kcal	起士炒蛋	233kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
珍珠丸	59kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
青花菜炒蝦仁	112kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	香菇雞湯	76kcal/碗
吻仔魚炒蛋	182kcal	油飯	415kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	排骨酥湯	82kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類 3 種	(依現場標示)				