

➤ **114/06/02(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煎頸花肉	374kcal	蒸魚	216kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉雞	180kcal	滷肉排	126kcal
火腿片	170kcal				
煎豆包	170kcal/整塊	烤羊排	270kcal	紅酒燉牛肉	112kcal
牛肉滑蛋粥	160kcal/碗	三杯透抽	132kcal	滑蛋蝦仁	
白粥	330kcal/碗	豆包燒肉	241kcal	飛魚卵烤香腸	165kcal/根
白飯	98kcal/碗				
沙茶肉片	260kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
燒賣	翡翠 60kcal/顆 蟹黃 46kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	臘味飯	390kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗
蔥蛋	215kcal	蘿蔔玉米排骨湯	95kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
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)				

➤ **114/06/03(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。※標準碗九分滿~平碗 **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	現煎大阪燒	261kcal	薑黃烤腿排	180kcal
現煎雞蛋豆腐	100kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	辣子雞丁	172kcal	薑汁牛肉	290kcal
火腿片	170kcal				
現煎墨西哥腿排	219kcal/整塊	烤豬棒腿(低脂)	218kcal/支	茄汁乾燒大蝦	108kcal
海鮮粥	123kcal	滷牛筋	275kcal	咖哩豬	193kcal
白飯	330kcal/碗	紅燒羊排骨	324	番茄炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔬菜炒牛肉	189kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
皮蛋豆腐(低油)	97kcal/組	涼麵	384kcal/份(含醬)	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	味噌鮮魚湯	106kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	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)				

➤ **114/06/04(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
蛋餅	338kcal/整張	現煎牛排	137kcal/片	鹽烤魚下巴(低油)	260kcal
豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	青醬海鮮筆尖麵	172kcal	XO 醬炒蘭花蚌(低脂)	147kcal
火腿片	170kcal				
現煎德式香腸	180kcal/根	義式烤魚(低油)	282kcal	泰式綠咖哩雞	175kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	醬炒鴨肉	283kcal	黑胡椒豬柳	236kcal
白粥	330kcal/碗	和風沙拉	25kcal(醬另計)	南瓜海鮮豆腐煲(低脂)	160kcal
白飯	98kcal/碗				
翡翠燒賣	60kcal/顆	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
椒鹽花生丁香魚	353kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
空心菜炒羊肉	158kcal	紹興炒飯	145kcal	蔭瓜雞湯	
起士炒蛋	233kcal				
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆	海鮮巧達濃湯	223kcal/碗		
鹹蛋	50kcal/半顆				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
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	(依現場標示)				

➤ **114/06/05(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煎法式吐司	112kcal/片	醬燒蝦蛄(低脂)	108kcal
蔥抓餅	487kcal/片	蜜糖吐司條	55kcal/條		
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔬菜燉牛	110kcal	豆鼓鮮蚶豆腐(低脂)	148kcal
培根片	340kcal				
現煎里肌豬排	216kcal/片	清蒸魚	122kcal	酥炸排骨酥	358kcal
魚肚粥	135kcal/碗	宮保雞丁	220kcal	蔥爆羊肉	120kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	麻婆豆腐	124kcal	紅咖哩關東煮	92kcal
珍珠丸	59kcal/顆	蟹腿香菇蒸蛋	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
雙筍炒蝦仁(低脂)	124kcal	季節時蔬(低油)	262kcal	羅宋湯	186kcal
香菇蒸蛋	60kcal	甜湯	-		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
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	(依現場標示)				

➤ **114/06/06(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
鐵板麵	190kcal	切仔麵	631kcal/碗(含湯)	紅咖哩炒牛肉	220kcal
豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌檸檬烤鮭魚	208kcal	烤肋排	265kcal
火腿	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	鳳梨蝦球	330kcal	泰式檸檬香茅魚(低脂)	285kcal
絲瓜肉絲粥	124kcal/碗	紅酒烤棒腿	218kcal/支	椒鹽炸皮蛋	263kcal
白飯, 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	親子丼(低脂)	200kcal	腐乳馬鈴薯燒雞	180kcal
鮮蝦腸粉	77kcal/個	起士炒蛋	233kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
酥炸薯餅	200kcal/個	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蒜炒鴨肉片	242kcal	季節時蔬	60~100kcal	素當歸湯	35kcal
洋菇炒蛋	176kcal	蘿蔔排骨湯	70kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/07(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
蛋餅	338kcal/整片	蜂蜜烤腿排	180kcal	酒蒸魚(低脂)	104kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸魚條	235kcal	蒜香花蝦(低脂)	144kcal
培根片	340kcal				
現煎烤腿排	170kcal/塊	紅燒牛肉	214kcal	黑胡椒豬柳	236kcal
地瓜粥	120kcal/碗	蒜泥肉片	350kcal	蝦仁腸粉	77kcal/個
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	扇貝蒸蛋(低脂)	65kcal	起士炒蛋	233kcal
醬冬瓜蒸肉餅	198kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
皮蛋豆腐(低油)	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蟹黃燒賣	46kcal/顆	竹筍雞肉湯	70kcal/碗	排骨酥湯	110kcal/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				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/08(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現做飯糰	214kcal	紅燒翅腿	45kcal/支	咖哩雞	193kcal
現煎豆包	170kcal/整塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	滷虱目魚肚	224kcal	烤鴨	319kcal
火腿片	170kcal				
現煎菲力雞	160kcal	酥炸花枝丸	281kcal	打拋豬	280kcal
白飯	330kcal/碗	泡菜豬肉	256kcal	糖醋白帶魚捲	208kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸起司雞排	381kcal/塊	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
豆干炒肉絲	296kcal	焗烤螺旋麵	141kcal	南瓜炒米粉	334kcal
菜脯蛋	215kcal	紅棗香菇雞湯	76kcal/碗	沙茶透抽羹	151kcal/碗
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/09(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。※標準碗九分滿~平碗 **180-200ml(g)**。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
煎蘿蔔糕	115kcal/塊	現煎骰子牛	359kcal	蔥油雞腿	202kcal/支
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤魚	242kcal	蒜香奶油帆立貝	139kcal
培根片	340kcal				
現煎德式香腸	180kcal/根	當歸羊腩	338kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	冰糖豬腳	237kcal	蔬菜燉鴨	169kcal
白粥	330kcal/碗	起士炒蛋	233kcal	豬肉丼	218kcal
白飯	98kcal/碗				
照燒洋蔥豬	258kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸蝦捲	75kcal/根	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	油飯	420kcal/碗	酸菜鴨肉湯	48kcal/碗
蔥蛋	215kcal	大滷湯	195kcal/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				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				