

➤ **114/09/08(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)
現煎雞蛋豆腐 現煎蛋餅	80kcal/小片 113kcal/小片	現煎魚	232kcal	豆酥魚	335kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	蒜泥雞丁	108kcal	照燒烤腿排	177kcal/塊
現煎德式香腸	180kcal/根	牛肉丼	262kcal	馬鈴薯燉肉	180kcal
地瓜粥	120kcal	紅酒烤棒腿	218kcal/支	蒜香帆立貝	125kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	泰式鮮炒	139kcal	香菇蒸蛋	60kcal
小籠湯包	45kcal/顆	翡翠豆腐煲	121kcal	季節時蔬	60~100kcal
彩椒雞丁	221kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	145kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
起司炒蛋 水煮蛋	233kcal 75kcal/顆	臘味飯	380kcal		
季節時蔬	60~100kcal	醬冬瓜筍絲雞湯	60kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/09(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)
現煎豬肉餡餅 現煎蔥抓餅	200kcal/顆 122kcal/小片	現煎雞腿排	163kcal/塊	親子丼	200kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	紅酒燉牛肉	175kcal	豆瓣蒸魚	88kcal
現煎里肌豬排	216kcal/片	酥炸魷魚	272kcal	檸檬胡椒蝦	87kcal/4 尾
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	泡菜豬肉	202kcal	當歸羊肉	172kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	豆鼓鮮蚶豆腐	148kcal	三色蛋	83kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆干	182kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小棒腿	40kcal/支	醬炒刀削麵	357kcal/碗	福州丸排骨湯	108kcal/碗
香菇蒸蛋 水煮蛋	60kcal 75kcal/顆	大滷湯	110kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/10(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)
現煎法式吐司	150kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	鹽烤魚下巴	260kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	白醬雞肉義大利麵	197kcal	打拋雞丁	205kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎腿排	152kcal/整片	蒜香奶油烤鮭魚	268kcal	綠咖哩豬	206kcal
干貝粥	96kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	蔬菜燉牛	166kcal
白飯	330kcal/碗	糖醋肉	261kcal	翡翠蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	凱薩沙拉	淋醬 50kcal/匙	季節時蔬	60~100kcal
沙茶肉片	205kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
茄汁豆包	268kcal	泡菜海鮮炒飯	315kcal/碗	蒜頭雞湯	58kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	南瓜濃湯	124kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/11(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)
現煎鐵板麵	140kcal	現做大漢堡	370kcal/組	咖哩豬	212kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燒雞	160kcal	薑黃烤腿排	135kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎黑胡椒肉絲	193kcal	醬烤軟絲	135kcal	酥炸薯餅	200kcal
竹筍粥	140kcal/碗	醋溜魚	245kcal	海鮮豆腐煲	196kcal
白飯	330kcal/碗	鐵板牛柳	220kcal	蚵蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒豆腐	140kcal	鮭魚蒸蛋	86kcal	季節時蔬	60~100kcal
珍珠丸	59kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞丁	130kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	187kcal	甜湯	95kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	酸菜鴨肉湯	65kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/12(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)
現煎豆包	130kcal/片	酸辣韭菜湯餃	418kcal/碗(8 顆)	蒜香烤魚	299kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌照燒雞腿	159kcal/支	三杯雞	205kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎菲力雞	160kcal/片	紅燒豬肉	175kcal	排骨炒紅辣醬	209kcal
魚片粥	116Kcal/碗	酸菜鴨	184kcal	蔥爆羊肉	192kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸柳葉魚	65kcal/尾	菜脯蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
竹筍炒肉絲	232kcal	蛤蜊蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針燴豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	160kcal	當歸素羊肉湯	35kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/09/13(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)
現作飯糰	535kcal/顆	彩椒雞丁	221kcal	蜜汁烤腿排	150kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香奶油比目魚	250kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	蔥燒鴨肉	282kcal	酥炸花枝丸	55kcal/顆
玉米雞絲粥	137kcal/碗	麻辣燙	218kcal	糖醋蝦仁	157kcal
白飯	330kcal/碗	番茄炒蛋	175kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
奶油烤玉米	75kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
竹筍炒肉絲	232kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯豆包	252kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗	味噌鮮魚湯	49kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/14(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)
現煎雞蛋豆腐	80kcal /小片	孜然烤雞翅	105kcal/支	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	蝦仁燴豆腐	162kcal	烤豬排	120kcal/片
培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	酥炸排骨酥	358kcal	檸檬蝦	110kcal/4 尾
白飯	330kcal/碗	紅咖哩燉羊肉	183kcal	醋溜石斑	245kcal
白粥	98kcal/碗				
翡翠燒賣	60kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小棒腿	40kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
沙茶豬肉	260kcal	麻油豬肉蛋炒飯	356kcal/碗	南瓜炒米粉	264kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	番茄豬肉湯	56kcal/碗	干貝香菇雞湯	49kcal/碗
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)				

➤ **114/09/15(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎犬牙南極魚	330kcal	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉牛肉	193kcal	泰式鮮炒	139kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	130kcal/片	烤法式羊排	208kcal/支	咖哩豬肉	212kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	酒蒸奶油蛤蠣	130kcal	清蒸魚	122kcal
白飯	330kcal/碗	蔥爆雞丁	212kcal	麻婆豆腐	124kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸地瓜薯條	355kcal	蝦仁炒蛋	189 kcal	季節時蔬	60~100kcal
豆芽炒雞絲	156kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
黑胡椒牛肉	193kcal	季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76kcal/碗
素炒蛋	215kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				