

➤ **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 現煎鍋貼	122kcal/小片 68kcal/顆	現煎犬牙南極魚	330kcal	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	馬鈴薯燉牛肉	193kcal	泰式鮮炒	139kcal
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 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	蔥爆雞丁	212kcal	素麻婆豆腐	197kcal
酥炸地瓜薯條	355kcal	蝦仁炒蛋	189kcal	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	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal	油飯	378kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	蝦姑味噌湯	40kcal/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)				

➤ **114/09/16(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 現煎法式吐司	200kcal/顆 150kcal/薄片,半厚片	骰子牛	254kcal	辣子雞丁	172kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	香菇燉雞	192kcal	烤豬棒腿	155kcal/支
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	茄汁乾燒大蝦	108kcal	滷牛筋	275kcal
海鮮粥	123kcal/碗	鮮炒蘭花蚌	127kcal	味噌烤鮭魚	208kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	紅燒豬肉	175kcal	扇貝蒸蛋	60kcal
青椒炒雞丁	153kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
櫛瓜炒蝦仁	108kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	花枝炒麵	278kcal/碗	酸菜排骨湯	70kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	瓜仔香菇雞湯	46kcal/碗		
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)				

➤ **114/09/17(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)
現煎蛋餅	113kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	蔥油雞	213kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	紅醬海鮮義大利麵	196kcal	蒜泥小章魚	60kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/塊	奶油燉雞	190kcal	沙茶牛肉	243kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	橙汁排骨	291kcal	義式烤魚	282kcal
白飯	330kcal/碗	菜脯蛋	215kcal	蚵蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
蜜汁棒腿	215kcal/支	火龍果優格沙拉	淋醬 15kcal/2 匙	季節時蔬	60~100kcal
空心菜炒羊肉	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
筍白筍炒肉絲	202kcal	紹興炒飯	289kcal/碗	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	玉米濃湯	102kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
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)				

➤ **114/09/18(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	252kcal/碗	現煎鴨胸	292kcal	糖醋肉	261kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅酒燉牛肉	175kcal	蒜香石斑	105kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燻雞片	166kcal	安東燉雞	208kcal	蘿蔔燉羊肉	184kcal
魚片粥	116kcal/碗	酥炸土魷魚	318kcal	清蒸蝦蛄	17kcal/半隻
白飯	330kcal/碗	蒜蓉豆腐蒸蝦	182kcal	番茄炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
滷排骨	154kcal/片	吻仔魚炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
焗烤培根馬鈴薯	181kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針燴豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	當歸鴨肉湯	56kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	仙草凍雙圓	86kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	冬瓜蛤蠣雞湯	49kcal/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)				

➤ **114/09/19(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)
現煎蛋餅	122kcal/小片	紅燒牛肉拉麵	377kcal/碗	南瓜燒羊肉	207kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆醬蒸魚	86kcal	XO 醬炒帆立貝	135kcal
現煎培根片	50kcal/條				
現煎菲力雞	160kcal/片	麻油炒鴉肉	330kcal	醋溜魚	208kcal
竹筍干貝粥	95Kcal/碗	乾燒蝦仁	125kcal	金沙軟絲	198kcal
白飯	330kcal/碗	豆乳雞	282kcal	蒜香雞丁	212kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒豆腐	140kcal	蛤蜊蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
芹菜炒花枝	107kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆雞丁	212kcal	季節時蔬	60~100kcal	清燉牛肉湯	61kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	169kcal	金針排骨湯	84kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/09/20(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	綠咖哩雞	175kcal	三杯雞	205kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	豆豉鮮蚶豆腐	148kcal	烤母香魚	146kcal/隻
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	塔香淡菜	88kcal/5 顆	咖哩牛肉	205kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	蜜汁排骨	297kcal	金沙海鮮豆腐	179kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	培根炒蛋	246kcal
白粥	98kcal/碗				
照燒小雞腿	55kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
剝皮辣椒蒸肉	208kcal	餛飩湯	23kcal/顆	紅棗香菇雞湯	46kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	188kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **114/09/21(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)
現煎豆包	148kcal/片	蔬菜燉牛	184kcal	豆腐蒸魚	221kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	迷迭香烤腿排	135kcal/塊	醬燉肋排	245kcal/支
培根片	52kcal/條				
現煎豬排	205kcal/片	醬燒大蝦	108kcal	燒雞	164kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸地瓜薯條	289kcal	宮保魷魚	156kcal
白粥	98kcal/碗				
三杯麵腸	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆干	235kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	什錦炒烏龍	248kcal/碗	雙鮮炒飯	335kcal/碗
蔥蛋	215kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗	鮭魚味噌湯	73kcal/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)				

➤ **114/09/22(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	現煎腿排	163kcal/塊	烤肋排	265kcal/支
現煎蘿蔔糕	kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸石斑魚	86kcal	蒜香帆立貝	125kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	紅酒燉羊肉	172kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
皮蛋吻仔魚粥	112kcal/碗	五味醬透抽	71kcal 淋醬 15kcal/匙	咖哩雞	193kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶豬肉	260kcal	香菇蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
豆芽炒雞絲	156kcal	蝦仁炒蛋	189kcal	季節時蔬	60~100kcal
黑胡椒牛肉	193kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
奶油烤玉米	75kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
毛豆炒蛋	200kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/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)				