

➤ **114/09/29(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	現煎魚	311kcal	蒜泥肉片	237kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	三杯雞	205kcal	藥燉羊肉	183kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	牛肉丼	262kcal	沙茶白蝦	87kcal/4 尾
鱸魚粥	129kcal/碗	酥炸軟殼蟹	222kcal	照燒土魷魚	196kcal
白飯	330kcal/碗	剝皮辣椒蒸肉	208kcal	三色蒸蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
燻雞炒菇	120kcal	干貝炒蛋	198kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	98kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76Kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蔘鬚雞湯	48Kcal/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)				

➤ **114/09/30(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片	現煎鐵板軟絲	127kcal	咖哩豬	212kcal
現煎豆包	148kcal/個				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	橙汁排骨	291kcal	佃煮柳葉魚	56kcal/尾
火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	170kcal/塊	豆豉蒸石斑	97kcal	椒鹽烤腿排	137kcal/塊
香菇肉末粥	129kcal/碗	南瓜海鮮豆腐	161kcal	蔬菜燉牛	185kcal
白飯	330kcal/碗	打拋雞丁	205kcal	蟹味絲蒸蛋	75kcal
白粥	98kcal/碗				
櫛瓜炒牛肉	199kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯豆包	252kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸地瓜薯條	289kcal	壽喜燒醬炒麵	337kcal/碗	當歸鴨肉湯	56kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	味增蝦姑湯	40kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/10/01(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	香菇燒雞	192kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	白醬雞肉義大利麵	197kcal	樹子蒸魚	122kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	205kcal/片	味噌烤鮭魚	208kcal	紹興白蝦	87kcal/4 尾
翡翠吻仔魚粥	111kcal/碗	紅燒豬肉	175kcal	紅咖哩燉羊	181kcal
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	鯖魚蔥蛋	202kcal
白粥	98kcal/碗				
烤小雞腿	40kcal/支	蘋果優格沙拉	淋醬 30kcal/15g	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
沙茶肉片	205kcal	薑黃咖哩炒飯	343kcal/碗	當歸素羊肉湯	35kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	巧達海鮮濃湯	99kcal/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	(依現場標示)				

➤ **114/10/02(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/切片	現煎蚵仔煎	216kcal	紅酒燉牛肉	175kcal
現炒鍋貼	68kcal/顆		淋醬 50kcal/15g		
現煎荷包蛋	120kcal/顆	義式烤魚	299kcal	酥炸魚米花	362kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現炒鹹豬肉	328kcal	醬煨肋排	245kcal/支	燒鴨	294kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	水煮牛	276kcal	蒜炒蛤蠣	66kcal/10 顆
白飯	330kcal/碗	蝦仁燴豆腐	165kcal	肉末蒸蛋	82kcal
白粥	98kcal/碗				
醬炒麵腸	179kcal	玉米炒蛋	201kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
時蔬炒燻雞	179kcal	季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	甜點	-		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	香菇雞湯	49kcal/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)				

➤ **114/10/03(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)
現煎鐵板麵	122kcal/小片	現煮味增叉燒拉麵	518kcal/碗	三杯魚片	187kcal
現煎蛋餅	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	香滷雞腿	161kcal/支	親子丼	200kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	160kcal/片	蔥爆牛肉	173kcal	麻婆皮蛋豆腐	188kcal
鮮魚粥	106kcal/碗	三杯刺螺肉	144kcal	醬烤軟絲	135kcal
白飯	330kcal/碗	香菇滷腳筋	157kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
蜜汁烤雞翅	125kcal/支	蝦仁炒蛋	189kcal	季節時蔬	60~100kcal
鹹蛋蒸肉餅	282kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
冰心地瓜	137kcal	季節時蔬	60~100kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	169kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
茶葉蛋	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)				

➤ **114/10/04(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)
現作豬肉餡餅	200kcal	三杯雞	205kcal	鹽烤魚下巴	260kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/切片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤犬牙南極魚	282kcal	豆豉排骨	221kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎小熱狗	50kcal/根	酥炸月亮蝦餅	105kcal/小片	醋溜透抽	72kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	紅酒豬棒腿	155kcal/支	醬燒大蝦	54kcal/隻
白飯	330kcal/碗	干貝蒸蛋	60kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豬排	120kcal/片	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗	酸菜肉片湯	62kcal/碗
毛豆炒蛋	200kcal				
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)				

➤ **114/10/05(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)
現作飯糰	535kcal/片	沙茶羊肉	243kcal	蒜香奶油比目魚	250kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	蔥油雞	213kcal	紅燒牛肉	214kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	蒜泥小花枝	57kcal	酸菜鴨肉	184kcal
白飯	330kcal/碗	金沙豆腐	235kcal	鳳梨蝦球	330kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	吻仔魚炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒豆包	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆豬肉	237kcal	季節時蔬	60~100kcal	海鮮刀削麵	268kcal/碗
翡翠炒蛋	215kcal	蝦仁炒飯	338kcal/碗	鮮魚味噌湯	46kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	瓜仔香菇雞湯	50kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/10/06(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆				
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉片	238kcal				
香菇燻雞粥	125kcal/碗				
白飯	330kcal/碗				
白粥	98kcal/碗				
味噌魚	264kcal				
豆芽炒肉絲	215kcal				
酥炸薯餅	172kcal/塊				
杏鮑菇炒蛋	169kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/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)				