

➤ **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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現炒鐵板牛肉	244kcal	三杯雞	205kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蘆筍炒蝦仁	112kcal	牛肉咖哩	205kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	酥炸卡拉雞腿	353kcal/片	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
鱸魚粥	129kcal/碗	醬冬瓜蒸石斑	111kcal	紅燒獅子頭	157kcal
白飯	330kcal/碗	烤法式羊排	142kcal	鮭魚炒蛋	214kcal
白粥	98kcal/碗				
燻雞炒菇	120kcal	帆立貝炒蛋	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	蘿蔔魚丸排骨湯	85Kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **114/10/07(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎比目魚	232kcal	馬鈴薯燉肉	180kcal
現煎法式吐司	150kcal/切片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	橙汁雞丁	242kcal	義式烤鱸魚	149kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	烤香腸	159kcal/根	蜜汁烤雞翅	125kcal/支
鱸魚粥	129kcal/碗	紅燒牛肉	214kcal	避風塘軟殼蝦	230kcal
白飯	330kcal/碗	蝦仁燴豆腐	162kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
黑胡椒牛肉	196kcal	吻仔魚炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
炒鹹豬肉	348kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆虱目魚柳	206kcal	季節時蔬	60~100kcal	當歸鴨肉湯	56kcal/碗
素炒蛋	215kcal	涼麵	384kcal/份(含醬)		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/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)				

➤ **114/10/08(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	咖哩豬	212kcal
現煎蛋餅	113kcal/切片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	青醬海鮮義大利麵	110kcal	酸菜鴨	184kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉片	238kcal	地瓜燒肉	170kcal	酥炸魚條	215kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	奶油蘑菇燉雞	198kcal	檸檬胡椒白蝦	110kcal/4 尾
白飯	330kcal/碗	木耳炒蛋	195kcal	培根起司炒蛋	234kcal
白粥	98kcal/碗				
冰心地瓜	144kcal	田園鮮蔬沙拉	67kcal/碗	季節時蔬	60~100kcal
竹筍炒肉絲	202kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮蔬雞丁	130kcal	泡菜炒飯	343kcal/碗	醬冬瓜香菇雞湯	60kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	南瓜海鮮濃湯	95kcal/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	(依現場標示)				

➤ **114/10/09(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	現煎頸花肉	374kcal	蒲燒鰻	295kcal
現炒豆包	148kcal/個				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆酥魚	335kcal	紅酒燉羊腿	172kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	170kcal/塊	蘆筍炒牛肉	186kcal	豆豉鮮蚶豆腐	148kcal
小卷魚丸粥	106kcal/碗	蒜泥透抽	85kcal	沙茶豬肉	260kcal
白飯	330kcal/碗	薑黃烤腿排	137kcal/塊	酥炸薯條	279kcal
白粥	98kcal/碗				
蒜香櫛瓜蝦仁	108kcal	洋菇炒蛋	186kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
香料烤雞翅	105kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	鮭魚味噌湯	73kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	仙草凍	86kcal/碗		
鹹蛋	65kcal/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)				

➤ **114/10/10(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	沙茶魷魚羹麵疙瘩	388kcal/碗	紅酒豬腱肉	160kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	親子丼	200kcal	蒜炒蛤蠣	66kcal/10 顆
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎菲力雞排	160kcal/片	味噌燉牛	175kcal	鹹水雞	205kcal
香菇肉末粥	129kcal/碗	清蒸魚	122kcal	鹽烤魚下巴	260kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸銀絲卷	162kcal/顆	三杯透抽	132kcal
白粥	98kcal/碗				
鹹蛋蒸肉餅	282kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗
蔥蛋	215kcal	金針雞湯	64kcal/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)				

➤ **114/10/11(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/個	紅酒燉牛肉	175kcal	滷雞腿	161kcal/支
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤魚	299kcal	豆豉排骨	221kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	燒鴨	294kcal	唐揚雞	300kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	金沙透抽	198kcal	櫛瓜炒蝦仁	108kcal
白飯	330kcal/碗	扇貝蒸蛋	65kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
金針炒肉片	236kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒豆包	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗
洋菇炒蛋	186kcal				
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)				

➤ **114/10/12(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)
現作蛋餅	113kcal/小片	清蒸石斑魚	87kcal	椒鹽烤腿排	137kcal/塊
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	烤法式羊排	142kcal/支	紅咖哩牛肉	220kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	親子丼	200kcal	蒜蓉蒸蝦	30kcal/尾
白飯	330kcal/碗	沙茶豬肉	260kcal	蒜香奶油比目魚	250kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	鮭魚炒蛋	214kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小雞腿	40kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	蛤蠣炒麵	284kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	蝦仁蛋炒飯	340kcal/碗	紅棗香菇雞湯	46kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76kcal/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)				

➤ **114/10/13(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				
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆				
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/小片				
魚片粥	116kcal/碗				
白飯	330kcal/碗				
白粥	98kcal/碗				
蜜汁棒腿	215kcal/支				
生炒花枝	121kcal				
豆干炒肉絲	296kcal				
香菇蒸蛋	60kcal				
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)				