

➤ **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	現煎犬牙南極魚	282kcal	藥燉羊肉	184kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酸菜控肉	302kcal	彩椒雞丁	188kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/小片	安東燉雞	187kcal	泰式檸檬香茅魚	275kcal
魚片粥	116kcal/碗	蒜蓉白蝦	87kcal/4 尾	麻辣燙	218kcal
白飯	330kcal/碗	清燉牛肉	175kcal	蘭花蚌炒蛋	129kcal
白粥	98kcal/碗				
蜜汁棒腿	215kcal/支	扇貝蒸蛋	65kcal	季節時蔬	60~100kcal
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
豆干炒肉絲	296kcal	季節時蔬	60~100kcal	蒜頭香菇雞湯	59kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	油飯	376kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	山藥排骨湯	88kcal/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)				

➤ **114/10/14(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	鐵板海鮮總匯	160kcal	醬冬瓜蒸石斑	86kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	滷牛雙寶	189kcal	麻油松阪豬	282kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	205kcal/片	烤豬棒腿	155kcal/支	金沙軟絲	164kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	酥炸薯餅	172kcal/塊	紅咖哩燉羊	184kcal
白飯	330kcal/碗	蚵蛋	190kcal	滑蛋蝦仁	192kcal
白粥	98kcal/碗				
瓜仔肉	190kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
青椒炒牛肉	202kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	沙茶豬肉炒麵	300kcal/碗	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗
洋菇炒蛋	186kcal	鮭魚味噌湯	73kcal/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)				

➤ **114/10/15(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎雞蛋豆腐 蔥抓餅	80kcal/片 122kcal/切片	現煎牛排	137kcal/片	照燒雞丁	218kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	龍蝦奶油義大利麵	184kcal	黑胡椒豬柳	236kcal
現煎小熱狗	50kcal/根	蒜香比目魚	250kcal	烤鱸魚	149kcal
香菇干貝粥	95kcal/碗	咖哩豬	212kcal	泰式鮮炒	139kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	蟹味炒蛋	195kcal	三色蒸蛋	83kcal
涼拌干絲	158kcal	胡麻雞肉沙拉	淋醬 20kcal/匙	季節時蔬	60~100kcal
烤鯖魚	281kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蒜蓉奶油蝦仁	96kcal	明太子鮭魚炒飯	343kcal/碗	竹筍排骨湯	76kcal/碗
菜脯蛋 茶葉蛋 鹹蛋	187kcal 75kcal/顆 鹹蛋 65kcal/半顆	番茄龍蝦湯	68kcal/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)				

➤ **114/10/16(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕 現煎鍋貼	125kcal/塊 68kcal/顆	現煎頸花肉	284kcal	鹽蔥雞丁	185kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	三杯鴨	292kcal	烤法式羊排	142kcal/支
現煎菲力雞排	160kcal/片	蒜香鮭魚	268kcal	蒜泥小卷	87kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	紅燒牛肉	214kcal	酒蒸石斑	86kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	炸生蠔	224kcal	洋菇炒蛋	176kcal
櫛瓜炒雞丁	130kcal	焗烤培根馬鈴薯	181kcal	季節時蔬	60~100kcal
箭筈炒肉絲	202kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬燒豆包	225kcal	季節時蔬	60~100kcal	醬冬瓜蛤蜊雞湯	49kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋 鹹蛋	215kcal 75kcal/顆 65kcal/半顆	冰糖銀耳	65kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	排骨貢丸湯	87kcal/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)				

➤ **114/10/17(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	252kcal/碗	紅燒豬肉麵	348kcal/碗	蔬菜燉牛	185kcal
現煎蛋餅	113kcal/切片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆酥魚	294kcal	清蒸石斑	86kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	鳳梨蝦球	168kcal/4 尾	燒雞	164kcal
干貝鱸魚粥	107kcal/碗	酸菜鴨肉	184kcal	橙汁排骨	291kcal
白飯	330kcal/碗	醬烤軟絲	135kcal	扇貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
糖醋豆包	267kcal	菜脯蛋	180kcal	季節時蔬	60~100kcal
豆腐蒸魚	87kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
絲瓜蝦仁	73kcal	季節時蔬	60~100kcal	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	大滷湯	110kcal/碗		
水煮蛋	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)				

➤ **114/10/18(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	蔥爆虱目魚柳	203kcal	親子丼	200kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸卡拉雞腿	353kcal	蒸魚	111kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	焗烤龍蝦	83kcal/半隻	蔥燒豆腐	164kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	牛肉丼	262kcal	酥炸花枝丸	281kcal
白飯	330kcal/碗	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	蝦仁炒蛋	192kcal
白粥	98kcal/碗				
紫米珍珠丸	56kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
榨菜肉絲	196kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	鮮魚味噌湯	46kcal/碗	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗
洋蔥炒蛋	180kcal				
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)				

➤ **114/10/19(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/個	鹹蛋蒸肉餅	282kcal	豆酥魚	294kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	糖醋雞丁	313kcal	青椒炒牛肉	202kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	豆豉鮮蚶	127kcal	醬燒帆立貝	113kcal
白飯	330kcal/碗	扇貝炒蛋	183kcal	紅酒燉豬肉	160kcal
白粥	98kcal/碗				
三杯麵腸	200kcal	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
滷排骨	120kcal/片	香腸蛋炒飯	385kcal/碗	花枝炒麵	278kcal/碗
素炒蛋	215kcal	酸菜肉片湯	62kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/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)				

➤ **114/10/20(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎骰子牛	297kcal	彩椒雞丁	188kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	184kcal/支	紅咖喱羊肉	175kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	170kcal/塊	泡菜豬肉	218kcal	蒜泥透抽	85kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	豆豉蒸魚	86kcal	酥炸月亮蝦餅	105kcal/小片
白飯	330kcal/碗	麻婆豆腐	193kcal	吻仔魚炒蛋	188kcal
白粥	98kcal/碗				
咖哩肉末	199kcal	起士炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
孜然羊肉	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
素麻婆豆腐	197kcal	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	黃瓜魚丸湯	70Kcal/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)				