

➤ **114/10/27(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)
現煎法式吐司	150kcal/片	現煎石斑魚	85kcal/塊	蒜香比目魚	122kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醬煨肋排	165kcal/支	地瓜燒肉	196kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	130kcal/片	鹹水雞	205kcal	黑胡椒牛肉	193kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	沙茶炒花枝	111kcal	茄汁大蝦	30kcal/隻
白飯	330kcal/碗	蔬菜燉牛	185kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白粥	98kcal/碗				
沙茶肉片	205kcal	木耳炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
榨菜炒豆干	196kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆
菜脯蛋	215kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	60~100kcal	味噌豬肉湯	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)				

➤ **114/10/28(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)
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊	現煎松阪豬	374kcal	滷牛腱	166kcal
現煎蛋餅					
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥爆羊肉	192kcal	茄汁雞丁	134kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎雞腿排	152kcal/整片	橙汁雞丁	228kcal	豆鼓鮮蚵豆腐	148kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	鳳梨豆醬蒸石斑	45kcal/塊	豬肉丼	203kcal
白飯	330kcal/碗	番茄炒蛋	175kcal	德式香腸炒蛋	228kcal
白粥	98kcal/碗				
滷豬排	120kcal/片	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮炒雞丁	160kcal	炒鹽水意麵	352kcal/碗	鮭魚味噌湯	73kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗		
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)				

➤ **114/10/29(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)
現煎鐵板麵	252kcal/碗	現煎牛排	137kcal/片	綠咖哩豬	206kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	明太子鮮蝦義大利麵	136kcal	宮保魷魚	156Kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	剝皮辣椒蒸魚	145kcal/塊	馬鈴薯燉牛肉	145kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	紅酒燉腱肉	160kcal	油蔥雞腿	161kcal/支
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	干貝炒蛋	183kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒透抽	107kcal	酪梨雞肉沙拉	109kcal	季節時蔬	60~100kcal
糖醋豆包	268kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤鯖魚	281kcal	泡菜豬肉炒飯	344kcal/碗	瓜仔雞湯	49kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	馬鈴薯濃湯	99kcal/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)				

➤ **114/10/30(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎南瓜海鮮煎餅	175kcal	紅辣醬炒羊排骨	202kcal
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒸魚豆腐	94kcal/組	牛肉丼	197kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	148kcal/個	藥燉鴨胸	204kcal	金沙軟絲	164kcal
海鮮粥	117kcal/碗	辣子雞丁	202kcal	蒲燒鰻	295kcal
白飯	330kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	扇貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
毛豆炒豆干	220kcal	吻仔魚炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鳳梨木耳炒肉絲	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	海鮮味噌湯	44kcal/碗
素炒蛋	215kcal	仙草凍	86kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
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				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/10/31(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現作醬油叉燒拉麵	kcal/碗	烤頸花肉	294kcal
現煎蛋餅	kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	親子丼	Kcal	XO 醬炒帆立貝	135kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎腿排	137kcal/塊	紅酒燉牛肉	175kcal	酥炸魚條	215Kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	蔥爆虱目魚柳	203kcal	醬炒鴨肉	283kcal
白飯	330kcal/碗	麻婆豆腐	193kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
鹽烤柳葉魚	40kcal/尾	毛豆炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	145kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蘆筍炒牛肉	186kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/11/01(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)
現作紫米飯糰	535kcal/顆	烤鴨	319kcal	咖哩豬	212kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	沙茶羊肉	243kcal	韓式辣烤雞腿	125kcal/支
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎京醬肉絲	222kcal	檸檬胡椒蝦	40kcal/尾	塔香蛤蜊	66kcal/10 顆
香菇雞絲粥	143kcal/碗	清蒸魚	122kcal	糖醋魚	296kcal
白飯	330kcal/碗	火腿炒蛋	205kcal	三杯透抽	132kcal
白粥	98kcal/碗				
竹筍炒肉絲	232kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	98kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒蝦仁	92kcal	醬冬瓜蛤蜊排骨湯	63kcal/碗	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
菇菇炒蛋	178kcal				
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)				

➤ **114/11/02(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	酥炸卡拉雞腿	353kcal	清蒸石斑	87kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	當歸羊肉	184kcal	迷迭香烤腿排	137kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	100kcal/塊	蜜汁豬棒腿	155kcal/支	紅燒牛肉	214kcal
白飯	330kcal/碗	翡翠蒸蛋	60Kcal	蘭花蚌炒蛋	186Kcal
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針炒肉片	236kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁燴豆腐	162kcal	鮭魚蛋炒飯	314kcal/碗	三鮮炒麵	kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗	味噌鮮魚湯	56kcal/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)				

➤ **114/11/03(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)
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆				
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	205kcal/片				
魚片粥	116kcal/碗				
白飯	330kcal/碗				
白粥	98kcal/碗				
味噌魚	264kcal				
彩椒雞丁	221kcal				
滷豆包	145kcal				
蔥蛋	kcal				
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)				