

➤ **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	現煎骰子牛	226kcal	豆酥魚	335kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩雞	193kcal	蜜汁烤腿排	150kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	205kcal/片	紅酒燉羊肉	176kcal	南瓜燉肉	231kcal
魚片粥	116kcal/碗	檸檬胡椒蝦	20kcal/尾	蒜香帆立貝	125kcal
白飯	330kcal/碗	花枝豆腐煲	196kcal	吻仔魚炒蛋	191kcal
白粥	98kcal/碗				
味噌魚	264kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
彩椒雞丁	221kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	145kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜魚丸湯	70kcal/碗
蔥蛋	196kcal	麻油雞飯	370kcal		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	醬冬瓜干貝雞湯	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)				

➤ **114/11/04(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	現煎鐵板海鮮總匯	160kcal	黑胡椒豬柳	236kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	打拋雞丁	205kcal	避風塘軟殼蝦	230kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎海苔肉鬆蛋捲	282kcal	味噌檸檬烤鮭魚	104kcal/塊	鳳梨豆醬蒸石斑	45kcal/塊
皮蛋雞肉粥	141kcal/碗	當歸羊肉	172kcal	滷牛腱	166kcal
白飯	330kcal/碗	雙色炒蛋	205kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒金針豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬雞翅	125kcal/支	壽喜燒麵疙瘩	309kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
鮪魚玉米炒蛋	211kcal	大滷湯	110kcal/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)				

➤ **114/11/05(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/小片	現煎牛排	137kcal/片	鹽烤魚下巴	245kcal
現煎豆包	148kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	紅醬海鮮義大利麵	196kcal	豬肉丼	203kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎腿排	152kcal/整片	蒜香奶油烤鮭魚	134kcal/塊	金沙中卷	165kcal
干貝粥	96kcal/碗	酥炸起司雞排	190kcal/半塊	蔬菜燉牛	166kcal
白飯	330kcal/碗	毛豆炒蛋	195kcal	蚵蛋	182kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	梅子扇貝沙拉	68kcal	季節時蔬	60~100kcal
蒜香奶油蝦仁	96kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞丁	130kcal	鳳梨肉鬆香腸炒飯	391kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	南瓜海鮮濃湯	124kcal/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)				

➤ **114/11/06(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	140kcal	現作芋泥肉鬆	211kcal/組	薑黃烤腿排	137kcal/塊
現煎餡餅	200kcal/顆	法式吐司			
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燒雞	160kcal	紅燒豬肉	175kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	醬烤魷魚	135kcal	清蒸魚	45kcal/塊
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	蔴醬鳳梨蒸魚	45kcal/塊	蔥爆羊肉	192kcal
白飯	330kcal/碗	鐵板牛肉	220kcal	番茄豆腐炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	鮭魚蒸蛋	86kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸雞塊	45kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆
紅蘿蔔炒蛋	187kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	甜湯	86kcal/碗		
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔香菇雞湯	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)				

➤ **114/11/07(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煮泡菜海鮮湯麵	342kcal/碗	蒸魚豆腐	94kcal/組
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	油蔥雞腿	185kcal/支	排骨炒紅辣醬	209kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	味噌燉牛	175kcal	月亮蝦餅	105kcal/小片
魚片粥	116Kcal/碗	酸菜鴨	184kcal	三杯雞	205kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸柳葉魚	65kcal/尾	蝦仁炒蛋	192kcal
白粥	98kcal/碗				
皮蛋豆腐	97kcal/組	蛤蜊蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯麵腸	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
櫛瓜炒蝦仁	108kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	160kcal	瓜仔雞湯	49kcal/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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/11/08(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)
現作鹹蛋飯糰	535kcal/顆	豆乳雞	282kcal	椒鹽松阪豬	294kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	✕O 醬炒蘭花蚌	147kcal	泰式鮮炒	139kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	咖哩豬	212kcal	蒜香奶油魚	197kcal/塊
滑蛋牛肉粥	kcal/碗	蒜香白蝦	20kcal/尾	親子丼	200kcal
白飯	330kcal/碗	時蔬烘蛋	97kcal	扇貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
青椒炒牛肉	248kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯豆包	252kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗	干貝香菇雞湯	49kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ **114/11/09(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	孜然烤雞翅	105kcal/支	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal
現煎豆包	148kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	蝦仁燴豆腐	162kcal	醋溜石斑	245kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	蒜泥軟絲	85kcal	紅燒牛肉	214kcal
白飯	330kcal/碗	紅咖哩燉羊肉	183kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小棒腿	40kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蘆筍炒扇貝	112kcal	季節時蔬	60~100kcal	南瓜炒米粉	264kcal/碗
蔥蛋	196kcal	麻油豬肉蛋炒飯	356kcal/碗	鮭魚味噌湯	73kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	當歸素羊肉湯	35kcal/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)				

➤ **114/11/10(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	197kcal/塊	烤法式羊排	208kcal/支
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔬菜燉牛	166kcal	泡菜豬肉	218kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/塊	辣子雞丁	167kcal	清蒸魚	45kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	酒蒸奶油蛤蠣	130kcal	三杯鴨	292kcal
白飯	330kcal/碗	蒜炒鹹豬肉	328kcal	肉末蒸蛋	87kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸地瓜薯條	289kcal	干貝炒蛋	183kcal	季節時蔬	60~100kcal
豆芽炒雞絲	156kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬燒鯛魚	70kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
洋菇炒蛋	176kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
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)				