

➤ **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 現煎蘿蔔糕	122kcal/小片 125kcal/塊	現煎犬牙南極魚	197kcal/塊	烤法式羊排	208kcal/支
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	蔬菜燉牛	166kcal	泡菜豬肉	218kcal
現煎烤腿排	100kcal/塊	辣子雞丁	167kcal	清蒸魚	45kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	蒜香蘑菇蝦仁	131kcal	三杯鴨	292kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	炒鹹豬肉	328kcal	肉末蒸蛋	87kcal
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 水煮蛋	176kcal 75kcal	油飯	378kcal/碗		
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)				

➤ **114/11/11(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 現煎豬肉餡餅	113kcal/小片 200kcal/顆	現煎鴨胸	202kcal	醬燒帆立貝	113kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	咖哩豬	212kcal	蜜汁豬棒腿	155kcal/支
現煎京醬肉絲	222kcal	蒜香比目魚	122kcal/塊	口水雞	240kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	麻辣燙	218kcal	酥炸魚條	215kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	醬烤軟絲	135kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	188kcal
鮮蔬炒牛肉	115kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯豆包	252	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷雞腿	161kcal/支	蝦仁炒麵	360kcal/碗	排骨酥湯	110kcal/碗
番茄炒蛋 茶葉蛋	175kcal 75kcal/顆	山藥燉雞湯	88kcal/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)				

➤ **114/11/12(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎牛排	137kcal/片	牛肉丼	197kcal
現煎豆包	148kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	番茄肉醬義大利麵	171kcal	醬燒大蝦	30kcal/隻
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	綠咖哩雞	175kcal	宮保魷魚	156kcal
干貝粥	96kcal/碗	冬瓜醬蒸魚	56kcal/塊	麻油松阪豬	282kcal
白飯	330kcal/碗	蘭花蚌炒蛋	186kcal	椒鹽皮蛋豆腐	225kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒蝦仁	92kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	百香果優格沙拉	淋醬 40kcal/匙	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆肉片	237kcal	紹興雙鮮炒飯	303kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	玉米濃湯	102kcal/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)				

➤ **114/11/13(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	現煎雞腿排	163kcal/塊	海鮮豆腐煲	196kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆腐蒸魚	167kcal/組	糖醋肉	261kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	紅燒牛肉	214kcal	紅咖哩雞	184kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	酥炸花枝丸	281kcal	三杯刺螺肉	144kcal
白飯	330kcal/碗	蒜香奶油蝦仁	96kcal	帆立貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	鮭魚蒸蛋	85kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯百頁	215kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蒜炒中卷	165kcal	季節時蔬	60~100kcal	排骨貢丸湯	87kcal/顆
起司炒蛋	233kcal	粉圓檸檬愛玉	55kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	酸菜鴨肉湯	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)				

➤ **114/11/14(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煮牛肉麵	470kcal/碗	黑胡椒豬柳	236kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	金沙軟絲	164kcal	檸檬蝦蛄	17kcal/半隻
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	蒜香檸檬鮭魚	134kcal/塊	清蒸石斑	53kcal/塊
魚片粥	116Kcal/碗	燒鴨	294kcal	拔絲地瓜	320kcal
白飯	330kcal/碗	豆豉鮮蚶豆腐	148kcal	蛤蜊蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	125kcal/支	蟹味炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
素麻婆豆腐	197kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	味噌鮮魚湯	49kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	鳳梨苦瓜雞湯	47kcal/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)				

➤ **114/11/15(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/顆	蔥油雞	213kcal	沙茶豬肉	260kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	鐵板牛肉	220kcal	蘆筍炒蝦仁	112kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/塊	蒜香奶油帆立貝	139kcal	三杯雞	205kcal
地瓜粥	120kcal/碗	烤法式豬排	172kcal/支	酥炸土魷魚	318kcal
白飯	330kcal/碗	培根菠菜起司烘蛋	117kcal	洋菇炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮蔬燴豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ **114/11/16(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	打拋雞	205	蒜泥透抽	85kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蝦仁炒甜豆	124kcal	三杯頸花肉	282kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	滷牛肚	130kcal	醋溜魚	208kcal
白飯	330kcal/碗	烤香腸	96kcal/根	薑黃烤腿排	137kcal/塊
白粥	98kcal/碗				
茄汁蝦仁	125kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小雞腿	40kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
味噌魚	179kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	花枝炒麵	278kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	XO 醬帆立貝炒飯	311kcal/碗	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	紅棗香菇雞湯	46kcal/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)				

➤ **114/11/17(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	226kcal	烤肋排	165kcal/支
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	椒鹽烤腿排	137kcal/塊	乾燒蝦仁	125kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞排	160kcal/片	蒜泥小花枝	57kcal	紅燒牛肉	175kcal
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	南瓜燒絞肉	203kcal	泰式檸檬香茅魚	225kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸魚	45kcal/塊	蝦仁炒蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌干貝唇	92kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬爆雞丁	212kcal	季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	65kcal				
季節時蔬	60~100kcal	番茄豬肉湯	56kcal/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)				