

➤ **114/12/08(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎頸花肉	284kcal	紅燒牛肉	214kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	春川炒雞	232kcal	海鮮豆腐煲	196kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/片	蒲燒鰻	295kcal	剝皮辣椒蒸南極魚	141kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	五味醬透抽	71kcal	南瓜燒排骨	150kcal
白飯	330kcal/碗	鮮蝦粉絲煲	22kcal/尾	鮭魚蒸蛋	96kcal
白粥	98kcal/碗				
地瓜薯條	289kcal	菇菇炒蛋	179kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆芽炒雞絲	133kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油蝦仁	96kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗
鮭魚玉米炒蛋	202kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/12/09(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)
現煎法式吐司	150kcal/片	現煎比目魚	122kcal/塊	油雞	194kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤法式豬排	172 kcal/支	瓜仔肉餅	190kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎燒肉片	238kcal	親子丼	200kcal	百香果優格蝦球	168kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	薑母鴨	245kcal	咖哩牛肉	205kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	番茄炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
櫛瓜炒牛肉	199kcal	木須炒麵	320kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
孜然烤雞翅	131kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆腐蒸鯛魚	94kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗
翡翠蒸蛋	215kcal	韓式馬鈴薯雞湯	80kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
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)				

➤ **114/12/10(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	現煎鍋貼	113kcal/片 68kcal/個	現煎牛排		137kcal/片	清蒸檸檬鱸魚		60kcal/塊
現煎蛋	現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	青醬雞肉義大利麵		172kcal	藥燉羊肩		184kcal
現煎雞蛋豆腐		80kcal/片	三杯石斑魚		93kcal/塊	醬炒鴨肉		283kcal
魚片粥		116kcal/碗	椒鹽軟絲		159kcal	冰糖豬腳		237kcal
白飯	白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	菜脯蛋		180kcal	培根炒蛋		246kcal
冰心地瓜		80kcal/顆	百香果優格水果沙拉		淋醬 30kcal/匙	季節時蔬		25~80kcal
滷豆包		163kcal/塊	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
蒜炒鹹豬肉		348kcal	鳳梨香腸炒飯		371kcal/碗	味噌豬肉湯		65kcal/碗
珊瑚菇炒蛋	水煮蛋	179Kcal 75kcal/顆	巧達海鮮濃湯		99Kcal/碗			
鹹蛋		55kcal/半顆						
季節時蔬		25~80kcal						
季節時蔬		25~80kcal						
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)						

➤ **114/12/11(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	現煎蔥抓餅	252kcal/碗 122kcal/小片	現煎鐵板海鮮		160kcal	黑胡椒牛肉		193kcal
現煎蛋	現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	蔬菜燉牛		185kcal	紹興白蝦		20kcal/尾
現煎烤腿排		100kcal/片	蒜香奶油鮭魚		164kcal/塊	紅糟肉		420kcal
地瓜粥		120kcal/碗	麻油松坂豬		282kcal	豆豉鮮蚵豆腐		148kcal
白飯	白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	鹹水雞		153kcal	起司炒蛋		233kcal
金針燴豆腐		146kcal	香菇蒸蛋		58kcal	季節時蔬		25~80kcal
蘆筍炒蝦仁		112kcal	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
酥炸雞塊		45kcal/塊	季節時蔬		25~80kcal	餛飩湯		23kcal/顆
蔥蛋	茶葉蛋	196kcal 75kcal/顆	檸檬愛玉		40kcal/碗			
季節時蔬		25~80kcal	剝皮辣椒雞湯		61kcal/碗			
季節時蔬		25~80kcal						
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)						

➤ **114/12/12(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	現煮味增豚骨拉麵	597kcal/碗	紅酒燉牛肉	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	當歸鴨	185kcal	蒜炒帆立貝	110kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	清蒸虎斑魚	73kcal/塊	酥炸魷魚	289kcal
海鮮粥	117kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	泡菜年糕豬肉	200kcal
白飯	330kcal/碗	麻婆豆腐	182kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
素麻婆豆腐	169kcal	燻鮭魚炒蛋	216kcal	季節時蔬	25~80kcal
木耳炒肉片	203kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
三杯小卷	132kcal	季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	蘿蔔排骨湯	60kcal/顆		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
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)				

➤ **114/12/13(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)
現做飯糰	535kcal/顆	糖醋肉	261kcal	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	腐乳馬鈴薯燒雞	187kcal	味噌燉牛	175kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	焗烤龍蝦	83kcal/半尾	生炒透抽	107kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	當歸羊肉	172kcal	豆酥鮑魚	52kcal/塊
白飯	330kcal/碗	蛤蜊蒸蛋	53kcal	鮭魚玉米炒蛋	202kcal
白粥	98kcal/碗				
醬燒油豆腐	160kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷排骨	154kcal/片	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
麻油猴頭菇	128kcal	鮮魚味噌湯	44kcal/碗	貢丸排骨湯	kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
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)				

➤ **114/12/14(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)
現煎飯糰	535kcal/顆	綠咖哩豬	206kcal	骰子牛	226kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸南極魚	141kcal	蒜香檸檬蝦仁	96kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	酥炸起司雞排	190kcal/半塊	蒜炒鴨肉	254kcal
白飯	330kcal/碗	孜然炒羊肉	200kcal	義式香料烤翅	122kcal/支
白粥	98kcal/碗				
蔥爆肉絲	237kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal	花枝炒意麵	278kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酸菜炒麵腸	167kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
素蒸蛋	215kcal	奶油鮭魚炒飯	342kcal/碗	干貝翡翠豆腐羹	45kcal/碗
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	醬冬瓜燉雞湯	49kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/12/15(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煎雞腿排	142kcal/塊	泰式檸檬香茅石斑魚	112kcal/塊
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆酥鱸魚	60kcal/塊	麻油雞	209kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豬排	205kcal/片	茄汁牛肉	240kcal	蒜蓉豆腐蒸蝦	182kcal
鮑魚小卷粥	106kcal/碗	豆豉排骨	221kcal	蒙古烤肉	209kcal
白飯	330kcal/碗	蒜泥小卷	87kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	188kcal
白粥	98kcal/碗				
滷雞腿	161kcal/支	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜炒牛肉	199kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
西芹炒豆包	189kcal	季節時蔬	25~80kcal	沙茶透抽羹	151kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	菌菇雞肉飯	kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	金針排骨湯	84kcal/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)				