

➤ **114/12/22(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片	現煎骰子牛	226kcal	蔬菜燉羊肉	148 kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醋溜石斑魚	208 kcal	蒜香鱸魚	60kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	205kcal/片	蒜香雞丁	182 kcal	黑胡椒豬柳	236 kcal
地瓜粥	120kcal/碗	蜜汁豬棒腿	155kcal/支	蔥油雞	177 kcal
白飯	330kcal/碗	南瓜海鮮豆腐煲	145 kcal	肉末蒸蛋	87 kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇炒雞丁	157kcal	干貝炒蛋	183 kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸地瓜薯條	289kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
茄汁豆包	181kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	油飯	376kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	山藥玉米雞湯	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)				

➤ **114/12/23(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	現煎鴨胸	227 kcal	椒鹽烤腿排	142kcal/塊
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩豬	166 kcal	醬燒帆立貝	113kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	豆酥南極魚	141kcal/塊	水煮牛	247 kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	三杯軟絲	132 kcal	酥炸土魷魚	318kcal
白飯	330kcal/碗	燻鮭魚炒蛋	216 kcal	三色蛋	83 kcal
白粥	98kcal/碗				
滷豆包	163kcal/塊	什錦炒麵	269kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
酥炸雞塊	45kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒透抽	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	鮮魚豆腐味噌湯	61kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal	剝皮辣椒雞湯	51kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/12/24 (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)	
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	牛肉丼	197 kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	番茄肉醬義大利麵	171kcal	宮保魷魚	156 kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德州烤腿排	81kcal/塊	蒜香檸檬比目魚	122kcal/塊	麻油松阪豬	282 kcal
干貝鮑魚粥	106kcal/碗	奶油燉雞	181 kcal	麻辣燙	218 kcal
白飯	330kcal/碗	培根起司炒蛋	234 kcal	香菇蒸蛋	58 kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒蝦仁	92kcal	蘋果優格沙拉	淋醬 40kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆肉片	237 kcal	紹興雙鮮炒飯	289kcal/碗	排骨酥湯	110kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	玉米濃湯	102kcal/碗		
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	(依現場標示)				

➤ **114/12/25(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	現煎頸花肉	284kcal	春川炒雞	211 kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	豆腐蒸鯛魚	94kcal/組	藥燉羊排骨	180 kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎小熱狗	50kcal/根	紅酒燉牛肉	175 kcal	酥炸柳葉魚	72kcal/尾
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	酥炸起司雞排	381kcal/片	XO 醬炒刺螺肉	144 kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶花枝	111 kcal	蝦仁炒蛋	190 kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒金針豆腐	146 kcal	扇貝蒸蛋	65 kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒小雞腿	58kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	大滷湯	110kcal/碗
素蒸蛋	60kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	仙草凍雙圓	86 kcal		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	排骨貢丸湯	87kcal/碗		
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)				

➤ **114/12/26(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)
現煎法式吐司	150kcal/片	現煮魚肚麵線	355kcal/碗	蜜汁鮭魚	164kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	金沙透抽	165 kcal	黑胡椒洋蔥雞柳	132kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	味噌燉豬腱肉	175 kcal	酥炸水餃	72kcal/顆
魚片粥	116kcal/碗	薑母鴨	208 kcal	海鮮豆腐煲	145kcal
白飯	330kcal/碗	蒜香草蝦	30kcal/隻	蟹味蒸蛋	75kcal
白粥	98kcal/碗				
孜然烤雞翅	131kcal/支	肉絲木耳炒蛋	191 kcal	季節時蔬	25~80kcal
素麻婆豆腐	169kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
瓜仔肉餅	190 kcal	季節時蔬	25~80kcal	味噌鮮魚湯	40kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	鳳梨苦瓜雞湯	47kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal				
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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/12/27(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	鐵板牛肉	220 kcal	馬鈴薯燉肉	180 kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香奶油帆立貝	139 kcal	滷牛肚	130 kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	清蒸南極魚	141kcal/片	酥炸唐揚雞	300 kcal
地瓜粥	120kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	醬烤軟絲	135 kcal
白飯	330kcal/碗	培根菠菜起司烘蛋	164kcal	杏鮑菇炒蛋	179 kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆雞丁	202 kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮮蔬燴豆腐	146 kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗
蔥蛋	196kcal				
水煮蛋	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)				

➤ **114/12/28(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	豆乳雞		243 kcal	蒜香虎斑魚		73kcal/塊
現煎蔥抓餅		122kcal/小片						
現煎蛋		120kcal/顆	櫛瓜炒蝦仁		108 kcal	麻油炒鴨肉		213 kcal
現煎培根片		52kcal/條						
現煎燻雞片		163 kcal	冬瓜醬蒸虱目魚		92Kcal/塊	橙汁排骨		291 kcal
白飯		330kcal/碗	紅燒牛肉		214 kcal	德式香腸炒蛋		228 kcal
白粥		98kcal/碗						
紅燒鯛魚		66kcal/塊	番茄炒豆腐炒蛋		160 kcal	韓式辣炒年糕		198 kcal
冰心地瓜		80kcal/顆	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
烤小雞腿		49kcal/支	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
素炒蛋		215kcal	鹹豬肉炒飯		388kcal/碗	番茄豬肉豆腐湯		51kcal/碗
水煮蛋		75kcal/顆						
季節時蔬		25~80kcal	紅棗香菇雞湯		46kcal/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)						

➤ **114/12/29(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)
現煎蛋餅		113kcal/小片	現煎石斑魚		81Kcal/塊	味噌照燒雞腿		164kcal/支
現煎豬肉餡餅		200kcal/顆						
現煎荷包蛋		120kcal/顆	咖哩雞		176kcal	蒜香南極魚		141kcal/塊
現煎培根片		52kcal/條						
現煎京醬肉絲		222kcal	蒜泥透抽		85kcal	紅燒豬肉		175kcal
香菇雞絲粥		143kcal/碗	滷牛雙寶		114kcal	酥炸魷魚		272kcal
白飯		330kcal/碗	鮮蔬炒豆包		194kcal	起司炒蛋		233kcal
白粥		98kcal/碗						
涼拌海蜇絲		37kcal	鮭魚炒蛋		216kcal	季節時蔬		60~100kcal
芥藍炒牛肉		204kcal	季節時蔬		60~100kcal	季節時蔬		60~100kcal
鮮蔬炒雞柳		169kcal	季節時蔬		60~100kcal	餛飩湯		23kcal/顆
香菇蒸蛋		58kcal	臘味飯		380kcal/碗			
水煮蛋		75kcal/顆						
鹹蛋		55kcal/半顆						
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						
味噌湯		35kcal/碗						
綜合醬瓜・肉鬆		(依現場標示)						
包子		(依現場標示)						