

➤ **115/01/05(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)
現煎蘿蔔餅	125kcal/片	現煎鐵板海鮮	160kcal	藥燉羊肉	184kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	照燒雞丁	176kcal	薑黃烤腿排	142kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80Kcal/塊	酸菜排骨	150kcal	泰式檸檬鱸魚	60kcal/片
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	番茄燉牛肉	185kcal	醬燒白蝦	20kcal/尾
白飯	330kcal/碗	麻辣燙	218kcal	蘭花蚌炒蛋	129kcal
白粥	98kcal/碗				
蜜汁雞腿	173kcal/支	鮭魚蒸蛋	96kcal	季節時蔬	25~80kcal
冰心地瓜	80kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒鹹豬肉	328kcal	季節時蔬	60~100kcal	山藥玉米排骨湯	88kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	油飯	376kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	59kcal/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)				

➤ **115/01/06(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	113kcal/小片	現煎南極魚	141kcal/塊	醬冬瓜蒸虱目魚	89kcal/塊
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	滷牛腱	151kcal	麻油松阪豬	282kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	205kcal/片	宮保魷魚	156Kcal	酥炸薯條	244kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	三杯雞	196kcal	紅咖哩燉羊	184kcal
白飯	330kcal/碗	蚵蛋	182kcal	蝦仁炒蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
剝皮辣椒蒸肉餅	208kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
青椒炒牛肉	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	77kcal	沙茶豬肉炒麵	300kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
洋蔥炒蛋	180kcal	韓式馬鈴薯雞湯	80Kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/01/07(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)
現煎雞蛋豆腐 蔥抓餅		80kcal/片	現煎牛排		137kcal/片	麻油雞		209kcal
		122kcal/小片						
現煎荷包蛋		120kcal/顆	龍蝦奶油義大利麵		184kcal	咖哩豬		164kcal
現煎培根片		52kcal/條						
現煎小熱狗		50kcal/根	蒜香比目魚		250kcal	泰式鮮炒		139kcal
香菇干貝粥		95kcal/碗	酸菜排骨		150kcal	酥炸起司條		356kcal
白飯		330kcal/碗	蟹味炒蛋		195kcal	香菇蒸蛋		58kcal
白粥		98kcal/碗						
烤腿排		81kcal/塊	胡麻雞肉沙拉		淋醬 50kcal/匙	季節時蔬		25~80kcal
蒜炒鹹豬肉		348kcal	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
蒜蓉奶油蝦仁		96kcal	明太子鮭魚炒飯		343kcal/碗	竹筍排骨湯		76kcal/碗
菜脯蛋		180kcal	番茄龍蝦湯		68kcal/碗			
茶葉蛋		75kcal/顆						
鹹蛋		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		(依現場標示)						

➤ **115/01/08(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)
現煎蘿蔔糕 現煎豬肉餡餅		125kcal/塊	現煎鴨胸		227Kcal	烤法式豬排		172kcal/支
		200kcal/顆						
現煎荷包蛋		120kcal/顆	親子丼		200kcal	清蒸紅魷魚		50kcal/塊
現煎火腿片		20kcal/片						
現煎墨西哥腿排		152kcal/塊	蒜香奶油鮭魚		164kcal/塊	沙茶羊肉		243kcal
皮蛋瘦肉粥		145kcal/碗	骰子牛		226kcal	炸生蠔		224kcal
白飯		330kcal/碗	蒜泥小章魚		61kcal	番茄豆腐炒蛋		160kcal
白粥		98kcal/碗						
櫛瓜炒雞丁		130kcal	翡翠吻仔魚炒蛋		188kcal	季節時蔬		25~80kcal
涼拌海蜇絲		99kcal	季節時蔬		25~80kcal	季節時蔬		25~80kcal
醬燒豆包		151kcal/塊	季節時蔬		25~80kcal	鳳梨苦瓜雞湯		47kcal/碗
素炒蛋		215kcal	冰糖銀耳		65kcal/碗			
水煮蛋		75kcal/顆						
鹹蛋		65kcal/半顆						
季節時蔬		60~100kcal	蘿蔔排骨湯		60kcal/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)						

➤ **115/01/09(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)
現煎鐵板麵	252kcal/碗	現煮牛肉麵	470kcal/碗	蔥爆牛肉	174kcal
現煎蛋餅	113kcal/切片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆酥石斑魚	45kcal/塊	蒜蓉鯛魚	76kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燻雞片	166Kcal	鳳梨蝦球	42kcal/尾	蔥油雞	177kcal
魚片粥	116Kcal/碗	酸菜鴨肉	170kcal	蒜香蘑菇蝦仁	108kcal
白飯	330kcal/碗	XO 醬炒軟絲	159kcal	德式香腸炒蛋	228kcal
白粥	98kcal/碗				
皮蛋豆腐	67kcal/組	干貝蒸蛋	63kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒸虱目魚肚	89kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒肉片	203kcal	季節時蔬	25~80kcal	大滷湯	110kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	鮮魚味噌湯	49Kcal/碗		
水煮蛋	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				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/01/10(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/個	瓜仔肉餅	190kcal	炒鹹豬肉	348kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	辣子雞丁	210kcal	清蒸龍虎斑	61kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎豆包	148Kcal/塊	豆豉鮮蚶豆腐	119kcal	檸檬胡椒草蝦	45kcal/尾
竹筍粥	119kcal/碗	酥炸魚條	362kcal	酥炸花枝丸	55kcal/顆
白飯	330kcal/碗	蛤蜊蒸蛋	53kcal	洋蔥炒蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
烤白燒鰻	147kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
金針燴肉片	189kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	味噌豬肉湯	65kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
洋蔥炒蛋	180kcal				
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)				

➤ **115/01/11(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)
現作飯糰	535kcal/個	糖醋魚	282kcal	清蒸檸檬南極魚	141kcal/塊
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤法式羊排	313kcal	鐵板牛肉	220kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	81kcal/塊	醬燒帆立貝	113kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
白飯	330kcal/碗	木耳炒蛋	183kcal	蜜汁烤腿排	160kcal
白粥	98kcal/碗				
小黃瓜炒雞絲	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
芹菜炒花枝	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	麻油鴨肉飯	385kcal/碗	花枝炒麵	278kcal/碗
鮭魚炒蛋	202kcal	當歸豬腳湯	45kcal/碗	鮮魚豆腐湯	51kcal/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)				

➤ **115/01/12(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	現煎虱目魚	132kcal/塊	蔥油雞	177kcal
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅咖哩雞	175kcal	泡菜豬肉	200kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	味噌燉牛	175kcal	清蒸檸檬石斑魚	45kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	桂竹筍炒豬肉	203kcal	蒜泥透抽	87kcal
白飯	330kcal/碗	泰式鮮炒	139kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
滷雞腿	161kcal/支	火腿炒蛋	205kcal	季節時蔬	25~80kcal
咖哩肉末	199kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛魚	76kcal/片	季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	臘味飯	380kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	客家鹹湯圓	60kcal/顆		
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)				