

➤ **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 現煎法式吐司	200kcal/顆 150kcal/片	現煎虱目魚	132kcal/塊	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	味噌燉牛	175kcal	泡菜年糕豬肉	187kcal
現煎燒肉	238kcal	紅咖哩雞	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 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	泰式鮮炒	139kcal	火腿炒蛋	205kcal
滷雞腿	161kcal/支	干貝蒸蛋	63kcal	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 茶葉蛋	233kcal 75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
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)				

➤ **115/01/13(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 現煎鍋貼	113kcal/小片 68kcal/顆	現煎骰子牛	266kcal	糖醋石斑魚	192Kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	蒜香比目魚	122Kcal/塊	烤豬棒腿	183kcal/支
現煎德式香腸	180kcal/根	鹹水雞	153kcal	炸饅頭	48kcal/顆
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	麻油猴菇炒鴨肉	193kcal	咖哩牛肉	205kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal
洋蔥炒豬肉	185Kcal	素炒蛋	215kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗
翡翠蒸蛋 茶葉蛋	60kcal 75kcal/顆	木須刀削麵	320kcal/碗		
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				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/01/14(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	80kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	紅糟肉	381kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	南瓜海鮮筆管麵	149kcal	西芹炒羊肉	217kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	油雞	194kcal	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
南瓜吻仔魚粥	112kcal/碗	蒜香南極魚	141kcal/塊	酥炸唐揚雞	300kcal
白飯	330kcal/碗	肉絲木耳炒蛋	191kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴豆腐	132kcal	藍莓優格沙拉	淋醬 30kcal/10g	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛	230kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
香菇蒸肉餅	210kcal	鳳梨香腸炒飯	371kcal/碗	味噌雞肉湯	65kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	雞茸玉米濃湯	102kcal/碗		
鹹蛋	65kcal/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)				

➤ **115/01/15(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	現做水果法式吐司	巧克力香蕉 185kcal/份 蜂蜜藍莓 180kcal/份	黑胡椒豬柳	184kcal
現炒豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	口水雞	200kcal	蒜炒帆立貝	139kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞	160kcal/片	蒲燒鰻	136kcal/片	紹興草蝦	45kcal/尾
竹筍粥	119kcal/碗	蔬菜燉牛	185kcal	烤腿排	137kcal/塊
白飯	330kcal/碗	薑母鴨	141kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
滷雞腿	161kcal/支	燻鮭魚蒸蛋	96kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷豆包	163kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘆筍炒牛肉	186kcal	季節時蔬	25~80kcal	羅宋湯	84kcal/碗
蔥蛋	196kcal	紅豆湯圓	89Kcal/碗		
茶葉蛋	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)				

➤ **115/01/16(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片	現煮番茄海鮮湯麵	375kcal/碗	清蒸紅魷魚	40kcal/塊
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燒鴨	134kcal	麻油松坂豬	282kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎豬排	163kcal/片	咖哩豬	164kcal	酥炸起司雞排	190kcal/半塊
地瓜粥	120kcal/碗	泰式檸檬雞丁	127kcal	豆豉鮮蚶	127kcal
白飯	330kcal/碗	麻辣燙	218kcal	鮪魚炒蛋	202kcal
白粥	98kcal/碗				
醬燒油豆腐	160kcal	櫻花蝦干貝炒蛋	184kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
三杯小卷	132kcal	季節時蔬	25~80kcal	海鮮味噌湯	44kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	187kcal	參鬚雞湯	48kcal/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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/01/17(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	蒜香奶油鮭魚	160kcal/塊	蒜炒鴨肉	209kcal
現烤披薩	283kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	薑黃烤腿排	142kcal/塊	紅酒燉牛肉	175kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	148kcal/片	金沙軟絲	181kcal	糖醋肉	225kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	當歸羊排骨	156kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
白飯	330kcal/碗	番茄炒蛋	175kcal	帆立貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
洋蔥炒燻雞	144kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	山藥玉米排骨湯	88kcal/碗	番茄蛋花肉絲湯	51kcal/碗
素蒸蛋	60kcal				
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)				

➤ **115/01/18(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/顆	豬肉丼	203kcal	清蒸鮫魚	52kcal/塊
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	滷牛腱	151kcal	紅辣醬炒排骨	210Kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	81kcal/塊	酥炸軟殼蝦	298kcal	咖哩海鮮	118Kcal
白飯	330kcal/碗	孜然烤雞翅	131Kcal/支	蔥爆牛肉	174kcal
白粥	98kcal/碗				
沙茶豬肉	195kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醬燒麵腸	179kcal	季節時蔬	25~80kcal	日式炒烏龍	248kcal/碗
鮭魚炒蛋	216kcal	麻油鴨肉飯	385kcal/碗	酸菜肉片湯	62kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	干貝翡翠豆腐羹	45kcal/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)				

➤ **115/01/19(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	現煎白燒鰻	147kcal/塊	蒜香比目魚	105kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醬燉肋排	137kcal/支	地瓜燒肉	175kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞	160kcal/片	蒜頭燒雞	181kcal	黑胡椒牛肉	196kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	塔香透抽	137kcal	塔香海瓜子	88kcal
白飯	330kcal/碗	番茄燉牛	185kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白粥	98kcal/碗				
蒲燒鰻	136kcal/小片	肉絲木耳炒蛋	191kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒牛肉	218kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
西芹炒豆包	189kcal	季節時蔬	25~80kcal	味噌豬肉湯	65kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	油飯	376kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/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)				