

➤ **115/02/02(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<br>現煎蘿蔔糕 | 113kcal/小片<br>125kcal/塊 | 現煎石斑魚  | 85kcal/塊     | 烤法式羊排  | 142kcal/支    |
| 現煎荷包蛋<br>現煎培根 | 120kcal/顆<br>52kcal/條   | 番茄燉牛   | 140kcal      | 咖哩豬    | 164Kcal      |
| 現煎燒肉          | 238kcal                 | 蒜泥小花枝  | 53kcal       | 烤鰻魚    | 147kcal/塊    |
| 地瓜粥           | 122kcal/碗               | 辣子雞丁   | 210kcal      | 三杯雞    | 196kcal      |
| 白飯<br>白粥      | 330kcal/碗<br>98kcal/碗   | 炒鹹豬肉   | 360kcal      | 香菇蒸蛋   | 57kcal       |
| 酥炸魚條          | 215kcal                 | 干貝炒蛋   | 183kcal      | 季節時蔬   | 25~80kcal    |
| 蜜汁豆乾          | 216kcal                 | 季節時蔬   | 25~80kcal    | 季節時蔬   | 25~80kcal    |
| 蔥爆雞丁          | 202kcal                 | 季節時蔬   | 25~80kcal    | 蘿蔔福州丸湯 | 78kcal/碗     |
| 洋菇炒蛋<br>水煮蛋   | 176kcal<br>75kcal       | 油飯     | 378kcal/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              |        |              |        |              |
| 味增湯           | 35kcal/碗                |        |              |        |              |
| 綜合醬瓜・肉鬆       | (依現場標示)                 |        |              |        |              |
| 包子            | (依現場標示)                 |        |              |        |              |

➤ **115/02/03(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<br>現煎鍋貼     | 122kcal/小片<br>68kcal/顆           | 現煎腿排  | 142kcal/塊    | 醬燒帆立貝 | 113kcal      |
| 現煎荷包蛋<br>現煎火腿片    | 120kcal/顆<br>20kcal/片            | 醬炒鴨肉  | 216kcal      | 烤豬棒腿  | 183kcal/支    |
| 現煎烤腿排             | 81kcal/塊                         | 蒜香比目魚 | 105kcal/塊    | 糖醋雞   | 210Kcal      |
| 皮蛋瘦肉粥             | 145kcal/碗                        | 麻辣燙   | 218kcal      | 滷牛腱   | 154kcal      |
| 白飯<br>白粥          | 330kcal/碗<br>98kcal/碗            | 沙茶軟絲  | 159kcal      | 翡翠蒸蛋  | 64Kcal       |
| 鮮蔬炒牛肉             | 175kcal                          | 季節時蔬  | 60~100kcal   | 季節時蔬  | 60~100kcal   |
| 西芹豆包              | 189kcal                          | 季節時蔬  | 60~100kcal   | 季節時蔬  | 60~100kcal   |
| 照燒小雞腿             | 58kcal/支                         | 肉絲炒麵  | 328kcal/碗    | 虱目魚肚湯 | 54kcal/碗     |
| 番茄炒蛋<br>茶葉蛋<br>鹹蛋 | 175kcal<br>75kcal/顆<br>55kcal/半顆 | 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                       |       |              |       |              |
| 味增湯               | 35kcal/碗                         |       |              |       |              |
| 綜合醬瓜・肉鬆           | (依現場標示)                          |       |              |       |              |
| 包子                | (依現場標示)                          |       |              |       |              |

➤ **115/02/04(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    |    |              |
| 現煎蛋餅    | 113kcal/小片   |          |              |    |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 番茄肉醬義大利麵 | 171kcal      |    |              |
| 現煎培根片   | 52kcal/條     |          |              |    |              |
| 現煎德式香腸  | 180kcal/根    | 烤鰻魚      | 147kcal/塊    |    |              |
| 鮑魚干貝粥   | 96kcal/碗     | 鹽水雞      | 153kcal      |    |              |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 洋菇炒蛋     | 176kcal      |    |              |
| 白粥      | 98kcal/碗     |          |              |    |              |
| 蒜香蝦仁    | 96kcal       | 季節時蔬     | 60~100kcal   |    |              |
| 皮蛋豆腐    | 67kcal/組     | 油醋鮮蝦沙拉   | 58kcal       |    |              |
| 蔥爆肉片    | 226kcal      | 蒜香雞肉炒飯   | 340kcal/碗    |    |              |
| 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)      |          |              |    |              |

➤ **115/02/05(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    | 現煎草莓法式吐司 | 180kcal/份    | 乾燒蝦仁    | 125kcal      |
| 現煎蔥抓餅   | 122kcal/小片   |          |              |         |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 紅燒牛肉     | 154kcal      | 紅咖哩雞    | 186kcal      |
| 現煎火腿片   | 20kcal/片     |          |              |         |              |
| 現煎燻雞    | 166kcal      | 酥炸花枝蝦排   | 153kcal      | 蒜泥肉片    | 262Kcal      |
| 竹筍肉絲粥   | 119kcal/碗    | 當歸羊排骨    | 176kcal      | 清蒸檸檬紅魷魚 | 40kcal/塊     |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 南瓜海鮮豆腐煲  | 145Kcal      | 木耳炒蛋    | 176kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |          |              |         |              |
| 烤薯塊     | 77kcal       | 肉末蒸蛋     | 87Kcal       | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 三杯百頁    | 232kcal      | 季節時蔬     | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 沙茶透抽    | 159kcal      | 季節時蔬     | 60~100kcal   | 蒜頭蛤蜊雞湯  | 52kcal/碗     |
| 素炒蛋     | 215kcal      |          |              |         |              |
| 茶葉蛋     | 75kcal/顆     | 粉圓檸檬愛玉   | 55kcal/碗     |         |              |
| 鹹蛋      | 55kcal/半顆    |          |              |         |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal   | 味噌豬肉湯    | 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)      |          |              |         |              |

➤ **115/02/06(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) |
|---------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|
| 現烤披薩    | 300kcal/片    | 現煮餛飩湯麵 | 349kcal/碗    | 親子丼    | 173kcal      |
| 現煎蛋餅    | 113kcal/小片   |        |              |        |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 蒜香奶油鮭魚 | 164kcal/塊    | 豆豉鮮蚵豆腐 | 119kcal      |
| 現煎培根片   | 52kcal/條     |        |              |        |              |
| 現煎雞蛋豆腐  | 80kcal/塊     | 馬鈴薯燉雞  | 173kcal      | 酥炸薯條   | 279kcal      |
| 魚片粥     | 116Kcal/碗    | 水煮牛    | 193kcal      | 燒鴨     | 134kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 沙茶豬肉   | 195kcal      | 吻仔魚炒蛋  | 188kcal      |
| 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   | 169kcal      | 季節時蔬   | 60~100kcal   | 季節時蔬   | 60~100kcal   |
| 竹筍炒牛肉   | 175kcal      | 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      | 55kcal/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)      |        |              |        |              |

➤ **115/02/07(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    | 蒜香奶油帆立貝 | 139kcal      | 蘆筍炒蝦仁 | 112kcal      |
| 現煎蔥抓餅   | 122kcal/小片   |         |              |       |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 烤豬棒腿    | 183kcal/支    | 三杯雞   | 196kcal      |
| 現煎火腿片   | 20kcal/片     |         |              |       |              |
| 現煎墨西哥腿排 | 152kcal/塊    | 酥炸起司雞排  | 381kcal/塊    | 蒲燒鯛魚  | 230kcal/片    |
| 地瓜粥     | 120kcal/碗    | 清蒸南極魚   | 141kcal/塊    | 蔥爆豬肉  | 226kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 培根炒蛋    | 246kcal      | 金沙豆腐  | 229kcal      |
| 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   |
| 冰心地瓜    | 80kcal/顆     | 鮑魚香菇雞湯  | 68kcal/碗     | 蛋花豆腐湯 | 30kcal/碗     |
| 玉米炒蛋    | 205kcal      |         |              |       |              |
| 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)      |         |              |       |              |

➤ **115/02/08(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     | 鹹水雞             | 153kcal      | 醬燒大蝦    | 30kcal/尾     |
| 現作飯糰    | 535kcal/顆    |                 |              |         |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 泰式檸檬香茅魚         | 225kcal      | 蒜炒松阪豬   | 257kcal      |
| 現煎火腿    | 20kcal/片     |                 |              |         |              |
| 現煎小熱狗   | 50kcal/根     | 瓜仔肉餅            | 183kcal      | 醋溜鱸魚    | 196kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 宮保魷魚            | 156kcal      | 牛肉丼     | 175kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |                 |              |         |              |
| 蝦仁腸粉    | 77kcal/塊     | 番茄豆腐炒蛋          | 160kcal      | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 金針燴豆腐   | 146kcal      | 季節時蔬            | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 蒜香鯛魚    | 76kcal/塊     | 季節時蔬            | 60~100kcal   | 南瓜米粉    | 264kcal/碗    |
| 杏鮑菇炒蛋   | 179kcal      | <b>XO</b> 醬海鮮炒飯 | 311kcal/碗    | 蘿蔔玉米排骨湯 | 78kcal/碗     |
| 水煮蛋     | 75kcal/顆     |                 |              |         |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal   | 酸菜雞肉湯           | 65kcal/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)      |                 |              |         |              |

➤ **115/02/09(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   | 219kcal      | 烤肋排   | 137kcal/支    |
| 現煎蛋餅    | 113kcal/小片   |         |              |       |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 泡菜年糕豬肉  | 187kcal      | 鍋粿蝦仁  | 108kcal      |
| 現煎培根片   | 52kcal/條     |         |              |       |              |
| 現煎菲力雞排  | 160kcal/片    | 蒜泥小花枝   | 53kcal       | 味噌燉牛  | 280kcal      |
| 絲瓜鹹粥    | 124kcal/碗    | 地瓜燒雞    | 200kcal      | 酥炸柳葉魚 | 72kcal/尾     |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 清蒸石斑魚   | 45kcal/塊     | 素蒸蛋   | 64kcal       |
| 白粥      | 98kcal/碗     |         |              |       |              |
| 涼拌雞絲    | 197kcal      | 起司炒蛋    | 233kcal      | 季節時蔬  | 60~100kcal   |
| 芥藍炒牛肉   | 175kcal      | 季節時蔬    | 60~100kcal   | 季節時蔬  | 60~100kcal   |
| 酥炸雞塊    | 45kcal/塊     | 季節時蔬    | 60~100kcal   | 瓜仔雞湯  | 49kcal/碗     |
| 起司炒蛋    | 233kcal      | 臘味飯     | 380kcal/碗    |       |              |
| 水煮蛋     | 75kcal       |         |              |       |              |
| 鹹蛋      | 55kcal       |         |              |       |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal   | 番茄豆腐豬肉湯 | 51kcal/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)      |         |              |       |              |