

➤ **115/03/23(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	219kcal	蔥油雞	177kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌烤鮭魚	144kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	163kcal/片	梅香蜜汁排骨	276kcal	蒸魚豆腐	108kcal/份
芋頭鹹粥	146kcal/碗	蒜泥雞丁	135kcal	酥炸花枝蝦油條	115kcal/顆
白飯	330kcal/碗	XO 醬炒透抽	111kcal	菜脯蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	蝦仁炒蛋	190kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
沙茶豬肉	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	酸菜排骨湯	63Kcal/碗
翡翠蒸蛋	64kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	油飯	376kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	干貝蘿蔔雞湯	49kcal/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)				

➤ **115/03/24(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	220kcal/半片	現煎雞腿排	142kcal	沙嗲烤雞腿	161kcal/支
現煎鍋貼	65kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩豬	164kcal	醬燒帆立貝	113kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	水煮牛	247 kcal	蒜蓉蒸南極魚	141kcal/塊
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	醬烤小章魚	73kcal	當歸羊肉	178kcal
白飯	330kcal/碗	燻鮭魚炒蛋	216kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
糖醋雞丁	210kcal	什錦炒麵	269kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
咖哩肉末	180kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒透抽	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	蛤蜊鮮魚湯	49kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/03/25(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	牛肉丼	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	番茄肉醬義大利麵	依現場標示	蒜蓉烤豬肉	207kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德州烤腿排	81kcal/塊	清蒸檸檬比目魚	45~80kcal/塊	豆乳雞	243kcal
絲瓜干貝粥	106kcal/碗	奶油燉雞	181kcal	酒蒸白蝦	12kcal/尾
白飯	330kcal/碗	毛豆炒蛋	195kcal	香菇蒸蛋	58 kcal
白粥	98kcal/碗				
櫛瓜蝦仁	108kcal	凱薩沙拉	淋醬 67kcal/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
蔥爆鴨肉	202Kcal	紹興雙鮮炒飯	289kcal/碗	山藥排骨湯	88kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	南瓜海鮮濃湯	100kcal/碗		
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)				

➤ **115/03/26(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎鐵板麵	252kcal/碗	現煎鐵板蝦仁	102kcal	酥炸地瓜球	34kcal/顆
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	味噌燉牛肉	283kcal	沙茶花枝	111kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	155kcal/根	泰式涼拌豬肉	171kcal	清蒸石斑魚	45~80kcal/塊
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	麻辣燙	218kcal	春川炒雞	211kcal
白飯	330kcal/碗	魚露燉雞	173kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒金針豆腐	146kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	188kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	125kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷雞腿	161kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	羅宋湯	84kcal/碗
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ **115/03/27(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)
現煎披薩	300kcal/片	現煮牛肉麵	355kcal/碗	照燒鮪魚腹	110kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	金沙蝦仁	109 kcal	黑胡椒雞丁	179Kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	烤豬棒腿	183Kcal/支	酥炸薯條	270kcal
魚片粥	116kcal/碗	薑母鴨	208 kcal	蒜泥小花枝	65kcal
白飯	330kcal/碗	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal	明太子櫻花蝦炒蛋	197kcal
白粥	98kcal/碗				
春川炒雞	211kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮮蔬炒豆包	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鹹蛋蒸肉餅	250kcal	季節時蔬	25~80kcal	龍蝦味噌湯	46kcal/碗
菜脯蛋	180kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	蒜頭菇雞湯	59kcal/碗		
鹹蛋	55kcal				
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)				

➤ **115/03/28(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	562kcal/顆	腐乳燒雞	187kcal	豆干炒肉片	226kcal
現煎蛋餅	125kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香奶油帆立貝	117kcal	滷牛肚	70kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎豆包	148kcal/塊	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	酥炸唐揚雞	300kcal
地瓜粥	120kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	蝦仁腸粉	77kcal/個
白飯	330kcal/碗	火腿起司炒蛋	205kcal	杏鮑菇炒蛋	179 kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油炒鴨肉	213kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮮蔬燴豆腐	146kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/顆	虱目魚肚湯	54Kcal/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				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/03/29(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	562kcal/顆	瓜仔肉餅	183kcal	蒜香龍虎石斑	73kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	櫛瓜蝦仁	108 kcal	椒鹽松阪豬	284kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	清蒸虱目魚	45-80Kcal/塊	咖哩牛肉	176kcal
白飯	330kcal/碗	紅燒牛肉	154kcal	玉米炒蛋	205kcal
白粥	98kcal/碗				
蒲燒鯛魚	192kcal/塊	蔥蛋	196kcal	肉絲炒米粉	322kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒肉片	194kcal	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	56kcal/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)				

➤ **115/03/30(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	125kcal/半片	現煎石斑魚	81Kcal/塊	味噌照燒雞腿	164kcal/支
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩雞	176kcal	清蒸虱目魚	80kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	美式烤肋排	137kcal/支	黑胡椒豬柳	184kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	泰式鮮炒	81kcal	麻油蝦	21kcal/尾
白飯	330kcal/碗	水煮牛	247 kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌海蜇絲	37kcal	蟹味炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒牛肉	175kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
照燒小雞腿	58kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/顆
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	清燉豬腳湯	63kcal/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)				