

➤ **114/09/22(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)
現煎蔥抓餅 現煎蘿蔔糕	122kcal/小片 kcal/塊	現煎腿排	163kcal/塊	迷迭香烤肋排	265kcal/支
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	清蒸石斑魚	86kcal	蒜香帆立貝	125kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	紅酒燉羊肉	172kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
皮蛋吻仔魚粥	112kcal/碗	五味醬透抽	71kcal 淋醬 15kcal/匙	咖哩雞	193kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	沙茶豬肉	260kcal	香菇蒸蛋	60kcal
豆芽炒雞絲	156kcal	蝦仁炒蛋	189kcal	季節時蔬	60~100kcal
黑胡椒牛肉	193kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
奶油烤玉米	75kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
毛豆炒蛋 水煮蛋 鹹蛋	200kcal 75kcal/顆 65kcal/半顆	臘味飯	380kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/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)				

➤ **114/09/23(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)
現煎蛋餅 鍋貼	113kcal/小片 68kcal/顆	香煎鮭魚	260kcal	奶油香蒜比目魚	250kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 52kcal/條	魚露燉雞	216kcal	口水雞	240kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	泰式鮮炒	139kcal	綠咖哩豬	206kcal
干貝鱸魚粥	129kcal/碗	梅子燒肉	182kcal	滷牛雙寶	189kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	干貝蒸蛋	60kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	205kcal
涼拌干貝唇	92kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
孜然羊肉	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮蔬雞丁	130kcal	海鮮炒意麵	360kcal/碗	當歸鴨肉湯	78kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	韓式馬鈴薯雞湯	80kcal/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)				

➤ **114/09/24(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	豆酥魚	213kcal
現煎豆包	148kcal/個				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	南瓜海鮮筆尖麵	149kcal	三杯軟絲	60kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎京醬肉絲	222kcal	蒜香奶油烤魚	282kcal	酸菜鴨肉	243kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/晚	春川炒雞	232kcal	黑胡椒豬柳	282kcal
白飯	330kcal/碗	素炒蛋	215kcal	檸檬蝦	190kcal
白粥	98kcal/碗				
烤小雞腿	55kcal/支	梅子扇貝沙拉	68kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁燴豆腐	162kcal	甜辣醬炒飯	335kcal/碗	香菇雞湯	46kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	馬鈴薯濃湯	99kcal/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				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/25(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)
現煎法式吐司	150kcal/切片	現煎骰子牛	254kcal	紅咖哩燉牛	220kcal
現炒鐵板麵	152kcal				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽蔥雞丁	213kcal	豆乳雞	282kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	冬瓜醬蒸石斑	86kcal	醬炒鴨腿	274kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	排骨炒紅辣醬	209kcal	豆豉鮮蚶豆腐	148kcal
白飯	330kcal/碗	海鮮豆腐煲	196kcal	香菇蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
竹筍炒牛肉	218kcal	洋蔥炒蛋	180kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
黑胡椒燻雞	166kcal	季節時蔬	60~100kcal	鮮魚味噌湯	51kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	綠豆薏仁湯	60kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/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)				

➤ **114/09/26(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	海鮮麵疙瘩	318kcal/碗	蒲燒鰻	295kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燉牛	175kcal	蔥油雞腿	204kcal/支
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎菲力雞排	160kcal/片	剝皮辣椒蒸魚	92kcal	酥炸魷魚	298kcal
小卷海鮮粥	106kcal/碗	橙汁排骨	291kcal	紅燒豬肉	175kcal
白飯	330kcal/碗	親子丼	200kcal	蚵蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒豆包	195kcal	鮭魚炒蛋	214kcal	季節時蔬	60~100kcal
櫛瓜炒雞丁	130kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒獅子頭	157kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
菇菇炒蛋	169kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
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)				

➤ **114/09/27(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)
現作飯糰	535kcal/顆	沙茶羊肉	243kcal	蔥油雞丁	213kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香烤魚	122kcal	蒜香鱸魚	149kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	170kcal/塊	冰糖豬腳	237kcal	麻婆豆腐	193kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	宮保雞丁	220kcal	酒蒸白蝦	87kcal/4 尾
白飯	330kcal/碗	鮭魚時蔬烘蛋	117kcal	蔥蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鹹蛋蒸肉餅	282kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗	蒜頭雞湯	59kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
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)				

➤ **114/09/28(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)
現煎鍋貼	148kcal/片	糖醋肉	184kcal	豆酥魚	221kcal
現煎豬肉餡餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	酒蒸比目魚	135kcal/塊	椒鹽鹽水雞	245kcal/支
現煎火腿片	20kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	205kcal/片	五味醬軟絲	108kcal	咖哩牛肉	164kcal
白飯	330kcal/碗	翡翠蒸蛋	289kcal	烤豬棒腿	156kcal
白粥	98kcal/碗				
小龍湯包	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯麵腸	235kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
茭白筍炒肉末	204kcal	泰式蝦醬炒飯	kcal/碗	木須炒麵疙瘩	335kcal/碗
素炒蛋	215kcal	紫菜吻仔魚蛋花湯	58kcal/碗	竹筍排骨湯	73kcal/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)				

➤ **114/09/29(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎魚	311kcal	蒜泥肉片	237kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	三杯雞	205kcal	藥燉羊肉	183kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	牛肉丼	262kcal	沙茶白蝦	87kcal/4 尾
鱸魚粥	129kcal/碗	酥炸軟殼蟹	222kcal	照燒土魷魚	196kcal
白飯	330kcal/碗	剝皮辣椒蒸肉	208kcal	三色蒸蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
燻雞炒菇	120kcal	干貝炒蛋	198kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	98kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76Kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蔘鬚雞湯	48Kcal/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)				