

➤ **114/10/20(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	297kcal	燒鴨	188kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	202kcal/支	蒜泥透抽	85kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/塊	泡菜豬肉	218kcal	紅咖哩燉羊	175kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	豆豉蒸魚	60kcal/塊	麻婆豆腐	193kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸月亮蝦餅	105kcal/片	吻仔魚炒蛋	188kcal
白粥	98kcal/碗				
咖哩肉末	199kcal	帆立貝蒸蛋	65kcal	季節時蔬	60~100kcal
孜然羊肉	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
素麻婆豆腐	197kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜魚丸湯	70Kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	油飯	376kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	髮菜海鮮羹	45kcal/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)				

➤ **114/10/21(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)
現煎法式吐司	150kcal/片	現煎比目魚	116kcal/塊	醬燒鱸魚	96kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	南瓜燒排骨肉	150kcal	烤豬棒腿	155kcal/支
現煎培根片	52kcal/條				
現煎燒肉片	170kcal/塊	親子丼	200kcal	五味醬花枝	71kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	醬炒蝦姑	17kcal/半隻	咖哩牛肉	205kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆牛肉	174kcal	九層塔炒蛋	215kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
味噌魚	264kcal	季節時蔬	60~100kcal	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗
翡翠蒸蛋	60kcal	木須刀削麵	320kcal/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				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/10/22(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)	
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	油雞	130kcal
現煎蛋餅	113kcal/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				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	糖醋雞丁	313kcal	金沙軟絲	164kcal
魚片粥	116kcal/碗	蒜香蒸魚	170kcal/塊	蒜炒鹹豬肉	328kcal
白飯	330kcal/碗	菜脯蛋	180kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
冰心地瓜	80kcal/顆	蘋果鮮蝦沙拉	30kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	145kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
香菇蒸肉餅	208kcal	鳳梨香腸炒飯	343kcal/碗	味噌豬肉湯	65kcal/碗
洋菇炒蛋	176kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	蘑菇雞絲濃湯	85kcal/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)				

➤ **114/10/23(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	現煎鴨胸	202kcal	紅糟肉	420kcal
現炒豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔬菜燉牛	185kcal	蒜炒帆立貝	139kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞	160kcal/片	蜜汁烤肋排	165kcal/支	藥燉羊肩	184kcal
竹筍粥	119kcal/碗	蒜香比目魚	175kcal/塊	義式烤腿排	137kcal/塊
白飯	330kcal/碗	豆豉鮮蚶豆腐	148kcal	蘭花蚌炒蛋	129kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴豆腐	132kcal	燻鮭魚炒蛋	214kcal	季節時蔬	60~100kcal
蘆筍炒牛肉	186kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	虱目魚丸湯	30kcal/顆
蔥蛋	60kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	綜合甜點	-		
季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/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)				

➤ **114/10/24(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	酸辣湯餃	水餃 40kcal/顆 湯 70kcal/碗	紅酒燉牛肉	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹹水雞	205kcal	唐揚雞	300kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎德式香腸	180kcal/根	清蒸石斑	68kcal/塊	麻油松坂豬	282kcal
地瓜粥	120kcal/碗	酥炸軟殼蝦	298kcal	蒜香白蝦	80kcal/4 尾
白飯	330kcal/碗	翡翠豆腐煲	121kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
烤腿排	152kcal/片	素炒蛋	215kcal	季節時蔬	60~100kcal
木耳炒肉片	203kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯小卷	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	169kcal	蘿蔔排骨湯	60kcal/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)				

➤ **114/10/25(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)
現作紫米飯糰	535kcal/顆	糖醋肉	261kcal	蔥油雞腿	185kcal/支
現煎蛋餅	113kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal	生炒中卷	121kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	焗烤龍蝦	83kcal/半隻	味噌燉牛	175kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	清燉羊排骨	184kcal	蒜香奶油鮭魚	160kcal/塊
白飯	330kcal/碗	洋蔥鮭魚炒蛋	211kcal	扇貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
醬燒油豆腐	160kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豬排	120kcal/片	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
麻油猴頭菇	128kcal	鮮魚味噌湯	61kcal/碗	貢丸排骨湯	62kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ **114/10/26(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)
現作雞蛋豆腐	80kcal/片	照燒雞腿排	135kcal/塊	白酒鱸魚	70kcal/塊
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜炒鴨肉	254kcal	綠咖哩雞	175kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/根	檸檬胡椒大蝦	30kcal/隻	醬燒白蝦	80kcal/4 尾
白飯	330kcal/碗	孜然炒羊肉	200kcal	蔥爆牛肉	174kcal
白粥	98kcal/碗				
烤小雞腿	40kcal/支	杏鮑菇炒蛋	179kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬燒麵腸	179kcal	季節時蔬	60~100kcal	日式炒烏龍	248kcal/碗
素炒蛋	215kcal	鮭魚蛋炒飯	347kcal/碗	干貝翡翠豆腐羹	45kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	酸菜鴨肉湯	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)				

➤ **114/10/27(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	現煎石斑魚	85kcal/塊	蒜香比目魚	122kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醬燉肋排	165kcal/支	地瓜燒肉	196kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞	160kcal/片	鹹水雞	205kcal	黑胡椒牛肉	193kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	沙茶炒花枝	111kcal	茄汁大蝦	30kcal/隻
白飯	330kcal/碗	蔬菜燉牛	185kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白粥	98kcal/碗				
小黃瓜炒雞絲	133kcal	木耳炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
竹筍炒牛肉	274kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒豆包	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆
菜脯蛋	180kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/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)				