

➤ **114/12/01(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	226kcal	泰式涼拌雞丁	127kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	薑黃烤腿排	135kcal/塊	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	西芹炒透抽	107kcal	咖哩牛	205kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	紅燒豬肉	195kcal	麻油松阪肉	282kcal
白飯	330kcal/碗	泰式檸檬鱸魚	60Kcal/塊	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
毛豆炒肉末	196kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
蘑菇炒雞丁	184kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
素麻婆豆腐	169kcal	季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	奶油蒜蝦飯	314kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	素當歸湯	35kcal/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)				

➤ **114/12/02(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎鐵板鮮蚵	114kcal	三杯雞	192kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	黑胡椒豬柳	236kcal	蒜香白帶魚捲	160kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	避風塘軟殼蝦	298kcal	滷牛腱	166kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	當歸羊肉	180kcal	乾燒蝦仁	125kcal
白飯	330kcal/碗	翡翠吻仔魚蒸蛋	62kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆豬肉	237kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
紅燒金針豆腐	170kcal	壽喜燒麵疙瘩	309kcal/碗	鮑魚菇菇雞湯	68kcal/碗
鮭魚玉米炒蛋	202kcal	大滷湯	110kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
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)				

➤ **114/12/03(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)
現煎蛋餅	113kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	燒鴨	294kcal
現煎豆包	148kcal/個				
現煎蛋	120kcal/顆	南瓜海鮮筆管麵	149kcal	金沙軟絲	181kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	紅咖哩雞	184kcal	照燒肋排	165kcal/支
干貝鮑魚粥	106kcal/碗	豆酥南極魚	141kcal/塊	蔬菜燉牛肉	185kcal
白飯	330kcal/碗	肉絲木耳炒蛋	191kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	梅子扇貝沙拉	68kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒鯛魚	66kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
茄汁雞丁	134kcal	XO 醬花枝炒飯	311kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	玉米濃湯	102Kcal/碗		
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)				

➤ **114/12/04(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	現煎土魷魚	142kcal/塊	紅燒豬肉	175kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥爆羊肉	189kcal	清蒸石斑魚	45kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	醬烤魷魚	83kcal	照燒翅小腿	48kcal/支
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	酸菜鴨	184kcal	味噌燉牛	175kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸唐揚雞	300kcal	培根炒蛋	246kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal	季節時蔬	25~80kcal
青椒炒牛肉	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
香滷雞腿	159kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	菜頭滷	129kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	仙草凍雙圓	86kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
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)				

➤ **114/12/05(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煮紅燒豬肉刀削麵	348kcal/碗	香滷雞翅	159kcal/支
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	麻油雞	244kcal	清蒸紅條石斑魚	62kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	鐵板牛肉	220kcal	月亮蝦餅	105kcal/小片
魚片粥	116kcal/碗	椒鹽虱目魚柳	278kcal	麻婆豆腐	182kcal
白飯	330kcal/碗	蝦仁燴豆腐	146kcal	洋菇炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
皮蛋豆腐	67kcal/組	蛤蜊蒸蛋	53kcal	季節時蔬	25~80kcal
三杯麵腸	207kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜炒雞丁	115kcal	季節時蔬	25~80kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	醬冬瓜雞湯	49kcal/顆		
茶葉蛋	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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/12/06(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	535kcal/顆	泰式檸檬鮪魚	52kcal/塊	糖醋排骨	298kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜炒帆立貝	110kcal	三杯軟絲	132kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎小熱狗	50kcal/根	豆乳雞	282kcal	蒜香比目魚	122kcal/塊
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	蒜香海草蝦	30kcal/隻	親子丼	200kcal
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒸魚豆腐	94kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤小雞腿	40kcal/支	海鮮味噌湯	44kcal/碗	酸菜白肉湯	62kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ **114/12/07(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	535kcal/顆	孜然烤雞翅	98kcal/支	蜜汁烤腿排	150kcal/塊
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	椒鹽松阪豬	294kcal	醋溜龍虎斑魚	73kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	蒜泥小章魚	61kcal	泡菜豬五花	253kcal
白飯	330kcal/碗	紅咖哩燉羊肉	184kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
白粥	98kcal/碗				
滷豆包	163kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	25~80kcal
芹菜炒花枝	107kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
黑胡椒肉絲	193kcal	季節時蔬	25~80kcal	日式炒烏龍	248kcal/碗
蔥蛋	196kcal	麻油豬肉蛋炒飯	356kcal/碗	羅宋湯	84kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	當歸素羊肉湯	35kcal/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)				

➤ **114/12/08(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎頸花肉	284kcal	紅燒牛肉	214kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	春川炒雞	232kcal	海鮮豆腐煲	196kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	100kcal/片	蒲燒鰻	295kcal	清蒸南極魚	141kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	五味醬透抽	71kcal	冰糖豬腳	237kcal
白飯	330kcal/碗	沙茶白蝦	22kcal/尾	鮭魚蒸蛋	96kcal
白粥	98kcal/碗				
地瓜薯條	289kcal	洋菇炒蛋	176kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆芽炒雞絲	133kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油蝦仁	96kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗
鮭魚玉米炒蛋	202kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	韓式馬鈴薯雞湯	80kcal/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)				