➢ 115/11/02(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸檸檬紅魽魚	45~80kcal/塊	麻油肉丁	170kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	關東煮	169kcal	當歸羊肉	178kcal
現煎培根	52kcal/片	沙茶排骨粉絲煲	266kcal	蒜香胡椒雞丁	182kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	滷雞腿	161kcal/支	香菇蒸蛋	58kcal
吻仔魚蛋粥	120kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	冬瓜排骨湯	73kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal	油飯	376kcal/碗		
洋蔥燒肉	185kcal	叻沙雞湯	92kcal/碗		
燒賣	38kcal/顆				
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/03(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎鱸魚	85kcal/塊	紅咖哩豬肉	171kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	照燒雞丁	176kcal	酥炸雞腿	280kcal/支
現煎荷包蛋	120kcal/顆	金沙鮮蝦豆腐煲	188kcal	麻油炒鴨肉	213kcal
現煎火腿	30kcal/片	鐵板豬肉	185kcal	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	菜脯蛋	180kcal	蔥蛋	196kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	肉絲炒麵	328kcal/碗	蒜頭蜆仔湯	25kcal/碗
西芹炒豆包	189kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
櫛瓜肉絲	178kcal				
小籠湯包	45kcal/顆				
起司炒蛋	233kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/04(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎牛排	265kcal/塊	茭白筍炒雞絲	194kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	蒜香辣炒培根筆管麵	依現場標示	酥炸薯條	270kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒲燒鯛	192kcal/片	瓜仔肉餅	183kcal
現煎培根	52kcal/片	蔥油雞	177kcal	咖哩雞	176kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
鱸魚粥	104kcal/碗	義式炒蛋	175kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	田園鮮蔬沙拉	淋醬 30kcal/匙	藥膳羊肉湯	45kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	松露野菇飯	242kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份	玉米濃湯	109kcal/碗		
豆酥鯛魚	55kcal/塊				
毛豆炒蛋	195kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/05(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎法式吐司	180~220kcal/份	滷牛腱	151kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	紅燒翅腿	56kcal/支	麻油雞	209kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌炒豬肉	202kcal	糖醋魚	200kcal
現煎火腿	30kcal/片	燻鮭魚豆腐	108kcal/份	奶油櫛瓜蝦仁	108kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	酥炸薯餅	172kcal/塊	翡翠蒸蛋	64kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	番茄排骨蛋花湯	77kcal/碗
烤薯塊	125kcal	紫米紅豆湯	170kcal/碗-		
蔥爆雞丁	202kcal	白菜滷湯	95kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
鮪魚炒蛋	202kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/06(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)
現炒鐵板麵	252kcal/碗	現煮蔬菜湯餃	35~40kcal/顆	三杯排骨	239kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	椒鹽烤腿排	315kcal/塊	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸巴沙魚	45~80kcal/塊	橙汁小雞腿	88kcal/支
現煎培根	52kcal/片	味噌燉肉	163kcal	沙茶豬肉	195kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	蝦仁腸粉	77kcal/個	香菇蒸蛋	58kcal
魚片粥	104kcal/碗	素蒸蛋	64kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	牛蒡當歸雞湯	49kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	紫菜魚丸蛋花湯	82kcal/碗		
沙茶牛肉	201kcal				
清蒸虱目魚	45~80kcal/塊				
菜脯蛋	180kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				

➢ 115/11/07(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	打拋雞丁	190kcal	油淋雞腿	167kcal/支
現煎蛋	120kcal/顆	義式紙包魚	45~80kcal/塊	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	豆豉牛肉	235kcal	沙茶白蝦	12kcal/尾
現煎小熱狗	55kcal/個	脆皮椒鹽豆包	175kcal/個	皮蛋豆腐	67kcal/份
地瓜粥	120kcal/碗	菇菇炒蛋	179kcal	素炒蛋	215kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香鯛魚	76kcal/塊	紅棗香菇雞湯	53kcal/碗	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊				
素炒蛋	215kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/08(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	烤里肌豬排	136kcal/片	蔥爆豬五花	331kcal
現煎蛋	120kcal/顆	芹菜炒小卷	111kcal	蒜泥雞胸	135kcal
現煎火腿	30kcal/片	咖哩牛肉	176kcal	胡麻皮蛋豆腐	82kcal/份
現煎里肌豬排	163kcal/片	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊	椒鹽烤魚	45~80kcal/塊
白飯	317kcal/碗	木耳炒蛋	176kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
翡翠燒賣	33kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	南瓜米粉	220kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal	三杯鴨肉飯	369kcal/碗	素麻油湯	63kcal/碗
香菇炒蛋	178kcal	酸菜雞湯	44kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/09(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎鐵板牛肉	191kcal	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	三杯雞	196kcal	冰心地瓜	80kcal/顆
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燻鮭魚豆腐	108kcal/份	酥炸柳葉魚	72kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	蒜香椒鹽蝦球	108kcal	泰式烤豬排	136kcal/片
現煎菲力雞	125kcal/片	咖哩豬	164kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	玉米炒蛋	205kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	瓜仔雞湯	44kcal/碗
泰式涼拌雞絲	197kcal	臘味飯	380kcal/碗		
紅燒金針豆腐	170kcal	關東煮	169kcal		
珍珠丸	59kcal/顆				
翡翠蒸蛋	64kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				