➢ 115/11/23(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	125kcal/半片	現煎頸花肉	284kcal	豬肉丼	203kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	香酥雞塊	250kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅燒蝦仁豆腐	153kcal	番茄燉牛肋	259kcal
現煎培根	52kcal/片	烤鯖魚	119kcal/塊	蒜泥小卷	65kcal
現煎燒肉片	242kcal	酥炸花枝丸	50kcal/顆	蔥蛋	196kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
沙茶百頁	185kcal	油飯	376kcal/碗		
泰式涼拌雞絲	197kcal	麻油雞湯	69kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
鮪魚炒蛋	202kcal				
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)				

➢ 115/11/24(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現做牛肉起司漢堡	490kcal/份	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	咖哩豬	164kcal	青椒牛肉	192kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎火腿	30kcal/片	豆芽炒鴨肉	197kcal	糖醋魚	200kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	吻仔魚炒蛋	188kcal	菜脯蛋	180kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/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	海鮮炒麵	266kcal/碗	貢丸湯	49kcal/顆
蔥爆牛肚	112kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
皮蛋豆腐	67kcal/份				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➢ 115/11/25(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	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎豆包	148kcal/個	現煎牛排	265kcal/塊	泰式椒麻雞	238kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	南瓜海鮮義大利麵	依現場標示	照燒帆立貝	113kcal
現煎蛋	120kcal/顆	紅燒豬肉	163kcal	孜然羊排骨	191kcal
現煎培根	52kcal/片	清蒸巴沙魚	45~80kcal/塊	蔥爆肉絲	194kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	翡翠炒蛋	215kcal	素蒸蛋	64kcal
香菇雞絲粥	142kcal/碗	甜菜根優格沙拉	優格醬 30kcal/匙	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	鹹豬肉炒飯	388kcal/碗	味噌雞肉湯	53kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	玉米濃湯	109kcal/碗		
珍珠丸	59kcal/顆				
蜜汁小雞腿	49kcal/支				
菇菇炒蛋	179kcal				
水煮蛋	75kcal				
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)				

➢ 115/11/26(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	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎鐵板蝦	40kcal/尾	紙包雞	161kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	味噌鮭魚	153kcal/塊	五味醬花枝	75kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	脆皮椒鹽豆包	175kcal/個	鹽蔥牛肋	328kcal
現煎火腿	30kcal/片	泰式肋排	137kcal/支	清蒸鱸魚	49kcal/塊
現煎燒肉片	152kcal/塊	牛肉丼	175kcal	香菇蒸蛋	58kcal
魚片粥	104kcal/碗	木耳炒蛋	176kcal	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	紫菜魚丸湯	52kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal	甜點	-		
照燒雞丁	176kcal	蔘鬚排骨湯	76kcal/碗		
燒賣	33kcal/顆				
玉米炒蛋	205kcal				
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)				

➢ 115/11/27(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煮牛奶海鮮湯麵	394kcakl/碗	韭菜花炒鹹豬肉	361kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	酥炸薯條	270kcal	三杯雞	196kcal
現煎蛋	120kcal/顆	醬烤軟絲	73kcal	滷牛腱	151kcal
現煎培根	52kcal/片	黑胡椒雞柳	179kcal	素炒蛋	215kcal
現煎燻雞片	150kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片	奶油鮭魚焗烤麵	252kcal/碗
虱目魚柳粥	104kcal/碗	番茄炒蛋	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	季節時蔬	25~80kcal	冬瓜排骨湯	73kcal/碗
蘆筍炒蝦仁	98kcal	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
蔥燒肉末豆腐	157kcal				
蔥蛋	196kcal				
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					

➢ 115/11/28(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	烤法式羊排	142kcal/支	泰式涼拌牛肉	158kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆腐蒸魚	108kcal/份	咖哩雞	176kcal
現煎火腿	30kcal/片	麻油雞	209kcal	洋菇炒蛋	176kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	滷牛筋	157kcal	季節時蔬	25~80kcal
地瓜粥	120kcal/碗	洋蔥炒蛋	180kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	虱目魚柳湯	37kcal/碗
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal		
馬鈴薯肉末	190kcal	豆腐蛋花湯	34kcal/碗		
酥炸雞塊	45kcal/塊				
蔥燒豆包	151kcal/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)				

➢ 115/11/29(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	烤龍虎石斑	45~80kcal/塊	沙茶雞柳	174kcal
現煎蛋	120kcal/顆	櫛瓜炒蝦仁	95kcal	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	義式小雞腿	49kcal/支	烤里肌豬排	136kcal/片
現煎里肌豬排	163kcal/片	蔥蛋	196kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
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
冰心地瓜	80kcal/顆	泡菜豬肉炒飯	344kcal/碗	炒粄條	293kcal/碗
翡翠燒賣	33kcal/顆	鮮魚味噌湯	50kcal/碗	山藥雞湯	61kcal/碗
素炒蛋	215kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➢ 115/11/30(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎白燒鰻	153kcal/塊	豬肉丼	203kcal
現煎可可鬆餅	142kcal/片	糖醋排骨	239kcal	酥炸薯條	270kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜泥雞胸	135kcal	烤比目魚	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	紹興白蝦	12kcal/尾	三杯軟絲	113kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	蔥爆牛肉	190kcal	蔥蛋	196kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	肉末蒸蛋	87kcal	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	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
蘑菇雞丁	172kcal	麻油鴨肉飯	369kcal/碗		
剝皮辣椒蒸魚	45~80kcal/塊	客家鹹湯圓	60kcal/顆		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
菇菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
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)				