➢ 114/08/11(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 蔥抓餅	115kcal/塊 122kcal/小片	現煎魚	170kcal	烤母香魚	146kcal/隻
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	蔬菜燉羊肉	258kcal	瓜仔肉	190kcal
現煎雞蛋豆腐	100kcal	蒜泥雞胸	167kcal	紅咖哩牛肉	220kcal
干貝粥	106kcal/碗	沙茶豬肉	260kcal	魚露燉雞	216kcal
白飯/白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	酥炸地瓜薯條	355kcal	塔香淡菜	136kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	菜脯蛋	215kcal	季節時蔬	60~100kcal
豆芽炒雞絲	133kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	季節時蔬	60~100kcal	排骨酥湯	110kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
粽子	500-600kcal/顆				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/12(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 豬肉餡餅	113kcal/小片 200kcal/顆	蚵仔煎	216kcal (醬 50kcal/15g)	咖哩豬	212kca
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	水煮牛	276kcal	清蒸鱸魚	100kcal
現煎菲力雞	160kcal	橙汁雞丁	242kcal	韓式腿排	165kcal
地瓜粥	120kcal/碗	打拋豬	280kcal	避風塘炒軟殼蝦	230kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	蝦仁燴豆腐	162kcal	三色蛋	83kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
焗烤培根馬鈴薯	181kcal	京醬肉絲炒蘿蔔糕	201kcal	季節時蔬	60~100kcal
燒賣	鮮肉 38kcal/顆 翡翠 60kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	當歸鴨肉湯	78kcal/碗
蔥蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	季節時蔬	210kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	味增龍蝦湯	51kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/13(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)
現煎法式吐司 現煎蔥抓餅	125kcal/片 122kcal/小片	現煎牛排	137kcal/片	蒜泥白肉	350kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	白醬雞肉筆管麵	144kcal	三杯鴨	254kcal
現煎雞腿排	163kcal/塊	地瓜燒肉	170kcal	咖哩牛肉	205kcal
海鮮粥	107kcal/碗	佃煮柳葉魚	56kcal/隻	檸檬胡椒白蝦	108kcal
白粥 白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	燻鮭魚炒蛋	216kcal	培根起司炒蛋	235kcal
珍珠丸	59kcal/顆	田園鮮蔬沙拉	淋醬 35kcal/匙	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
涼拌干貝唇	92kcal	泡菜炒飯	274kcal/碗	醬冬瓜雞湯	49kcal/碗
起司炒蛋 水煮蛋	233kcal 75kcal/顆	南瓜干貝濃湯	95cal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/14(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)
現煎鍋貼 現煎豆包	68kcal/顆 170kcal/塊	蒙古烤羊肉	174kcal	蒲燒鰻	295kcal
現煎蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	義式烤魚	304kcal	紅酒燉牛肉	175kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	醬煨肋排	245kcal/支	打拋豬	280kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	春川炒雞	231kcal	麻油炒鴉肉	234kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	南瓜海鮮豆腐煲	160kcal	鮪魚蔥蛋	202kcal
小籠湯包	45kcal/顆	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
彩椒雞丁	221kcal	季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/碗
香菇蒸蛋 水煮蛋 鹹蛋	60kcal 75kcal/顆 65kcal/半顆	粉圓豆花	80~100kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	當歸素羊肉湯	35kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/15(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)
現煎蘿蔔糕 現煎雞蛋豆腐	115kcal 100kcal	小卷米粉湯	247kcal/碗	清蒸魚	282kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	親子丼	200kcal	炒鹹豬肉	307kcal
現煎豬排	216kcal/片	蔥爆牛肉	270kcal	宮保雞丁	220kcal
香菇肉末粥	133Kcal/碗	蒜炒蛤蠣	76kcal/10 顆	紅酒豬腱肉	218kcal/支
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	酥炸小饅頭	105kcal/顆	洋蔥炒鮮蚵	126kcal
菇菇炒燻雞	179kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬雞翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鹹蛋蒸肉餅	282kcal	季節時蔬	60~100kcal	山藥排骨湯	88kcal/顆
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	金針雞湯	64kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/16(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)
現煎飯糰 蔥抓餅	214kcal 122kcal/小片	三杯雞	205kcal	鹽烤魚下巴	105kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	醋溜透抽	72kcal	豆豉排骨	215kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	泡菜豬肉	202kcal	檸檬雞柳條	93kcal/塊
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	酥炸魚米花	362kcal	醬燒蝦仁	108kcal
白飯,白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	干貝蒸蛋	60kcal	素蒸蛋	60kcal
金針炒肉片	236kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
涼拌海蜇絲	99kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
地瓜薯條	355kcal	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
蔥蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/17(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 現煎蔥抓餅	68kcal/顆 122kcal/小片	義式烤雞腿	165kcal/支	焗烤扇貝	68kcal/個
現煎蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	紅燒牛肉	214kcal	打拋雞丁	205kcal
現煎小熱狗	50kcal/根	清蒸魚	122kcal	剝皮辣椒蒸肉	208kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	酥炸雞塊	45kcal/塊	蒜香奶油比目魚	250kcal
紫米珍珠丸	56kcal/顆	三杯小卷	132kcal	季節時蔬	60~100kcal
金沙豆腐	235kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞絲	133kcal	季節時蔬	60~100kcal	蛤蠣炒麵疙瘩	316kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	蝦仁蛋炒飯	257kcal/碗	鮮魚味噌湯	51kcal/碗
季節時蔬	60~100kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➢ 114/08/18(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 現煎蛋餅	200kcal/顆 113kcal/小片	現煎法式豬排	172kcal/支	醋溜魚	245kcal
現煎蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	豆酥魚	335kcal	咖哩雞肉	193kcal
現煎腿排	152kcal/整塊	茄汁牛肉	240kcal	烤頸花肉	294kcal
地瓜粥	120kcal/碗	馬鈴薯燉雞	180kcal	藥燉羊肉	183kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	蒜蓉豆腐蒸蝦	182kcal	番茄炒蛋	175kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	扇貝蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	200kcal/塊	季節時蔬	60~100kcal	當歸鴨肉湯	78kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	油飯	378kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜，肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				