

➤ **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	200kcal/顆	現煎法式豬排	172kcal/支	醋溜魚	245kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	豆酥魚	335kcal	咖哩雞肉	193kcal
培根片	340kcal				
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	330kcal/碗	蒜蓉豆腐蒸蝦	182kcal	番茄炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
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	215kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **114/08/19(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	125kcal/薄片	現煎比目魚排	232kcal	醬燒鱸魚	137kcal
蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅燒燉肉	175kcal	親子丼	200kcal
培根片	340kcal				
現煎豬排	216kcal/片	礁鹽烤腿排	256kcal/塊	南瓜燒絞肉	203kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	蒜泥小花枝	57kcal	清蒸蝦姑	17kcal/半隻
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	九層塔炒蛋	204kcal
小籠湯包	45kcal/顆	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
冰烤地瓜	115kcal	什錦炒麵	269kcal/碗	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁小豆干	254kcal	季節時蔬	60~100kcal	紫菜吻仔魚蛋花湯	58kcal/碗
翡翠蒸蛋/茶葉蛋	60kcal 75kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal		
季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	129kcal/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)				

➤ **114/08/20(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	125kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	泡菜豬肉	218kcal
蛋餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	青醬海鮮義大利麵	110kcal	蒜泥雞丁	108kcal
培根	340kcal				
現炒黑胡椒燻雞	163kcal/塊	魚露嫩雞	216kcal	紅燒牛肉	214kcal
魚片粥	107kcal/碗	韓式燒肉	197kcal	酥炸魚米花	362kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸魚	122kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
鮮蝦腸粉	77kcal/個	鮮蝦豆腐沙拉	42kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
竹筍炒肉片	232kcal	雙拼炒飯	335kcal/碗	味噌龍蝦湯	51kcal/碗
蔥蛋	215kcal	玉米濃湯	102kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/08/21(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	152kcal	骰子牛	297kcal	烤比目魚	209kcal
豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	親子丼	200kcal	筑前煮雞肉	163kcal
火腿片	170kcal				
現煎菲力雞	160kcal	糖醋肉	261kcal	洋蔥炒鮮蚵	122kcal
竹筍粥	140kcal/碗	燒鴨	294kcal	西芹炒羊肉	217kcal
白粥	330kcal/碗	XO 醬炒帆立貝	135kcal	番茄炒蛋	175kcal
白飯	98kcal/碗				
燒賣	蟹黃 46kcal/顆 翡翠 60kcal/顆	燻鮭魚炒蛋	214kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬雞翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
涼拌海蜇絲	99kcal	季節時蔬	60~100kcal	虱目魚丸湯	100kcal/2 顆
季節時蔬	60~100kcal	甜點	-		
季節時蔬	60~100kcal	蛤蜊蒜頭雞湯	53kcal/碗		
菇菇炒蛋	160kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/08/22(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	味噌燒肉拉麵	518kcal/碗	清蒸魚	282kcal
現煎豆包	170kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	坦都里烤雞	195kcal/支	紅酒燉牛肉	175kcal
培根	340kcal				
現煎德式香腸	180kcal/根	塔香淡菜	136kcal	三杯雞	205kcal
地瓜粥	120Kcal/碗	馬鈴薯燉肉	180kcal	紅糟肉	315kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸花枝丸	55kcal/顆	蟹味蒸蛋	75kcal
白粥	98kcal/碗				
珍珠丸	59kcal/顆	蝦仁滑蛋	180kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒獅子頭	157kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/08/23(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	214kcal	烤肋排	165kcal/支	蔥油雞	213kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸石斑	105kcal	金沙中卷	198kcal
培根片	340kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal	味噌燉牛	175kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	焗烤龍蝦	83kcal/半隻	豆鼓鮮蚶豆腐	73kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸月亮蝦餅	105kcal/小片	扇貝蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
醬燒油豆腐	179kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
木耳炒肉片	219kcal	鮮魚味噌湯	49kcal/碗	福州丸排骨湯	108kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/08/24(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 豬肉餡餅	122kcal/小片 200kcal/顆	照燒雞腿排	243kcal/塊	白酒鱸魚	100kcal
現煎蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	蒜炒鴨肉	254kcal	綠咖哩雞	175kcal
現煎腿排	152kcal/整片	醬燒白蝦	110kcal/4 尾	烤法式羊排	142kcal/支
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	紅咖哩炒羊肉	175kcal	炸生蠔	277kcal
燒賣	60kcal/顆	素炒蛋	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
三杯麵腸	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	花枝炒麵	258kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	麻油香腸蛋炒飯	388kcal/碗	酸菜肉片湯	62kcal/碗
季節時蔬	60~100kcal	干貝翡翠豆腐羹	45kcal/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)				

➤ **114/08/25(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 現煎蛋餅	115kcal/塊 113kcal/小片	現煎犬牙南極魚	330kcal	烤腿排	187kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 170kcal	安東燉雞	208kcal	鮮炒蘭花蚌	130kcal
現煎黑胡椒肉絲	193kcal	蘿蔔燉鴨	208kcal	牛肉咖哩	205kcal
海鮮粥	96kcal/碗	韓式辣醬烤豬排	185kcal/片	韓式辣醬烤豬排	185kcal/片
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	三杯軟絲	132kcal	吻仔魚炒蛋	205kcal
珍珠丸	59kcal/顆	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒豆包	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	竹筍雞湯	49kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	500-600kcal/顆				
味增湯	60kcal/15ml				
綜合醬瓜・肉鬆	35kcal/碗				
包子類	(依現場標示)				