

➤ **114/11/17(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	烤肋排	165kcal/支
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	椒鹽烤腿排	137kcal/塊	鍋粿蝦仁	108kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞排	160kcal/片	蒜泥小花枝	57kcal	味噌燉牛	175kcal
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	南瓜燒絞肉	203kcal	泰式檸檬香茅魚	225kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸石斑魚	45kcal/塊	蝦仁炒蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌干貝唇	92kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醬爆雞丁	212kcal	季節時蔬	25~80kcal	鮭魚味噌湯	73kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	蒜香奶油干貝飯	335kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	番茄豬肉湯	51kcal/碗		
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)				

➤ **114/11/18(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	現煎鐵板雙鮮	160kcal	麻油松阪豬	282kcal
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	橙汁雞丁	228kcal	生炒花枝	121kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	205kcal/片	蒜香比目魚	105kcal/塊	酥炸起司雞排	381kcal/片
芋頭鹹粥	146kcal/碗	藥膳羊肉	172kcal	紅燒牛肉	214kcal
白飯	330kcal/碗	培根起司炒蛋	234kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
瓜仔肉	190kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
麻油猴頭菇	128kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸地瓜薯條	289kcal	肉絲炒意麵	360kcal/碗	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗
洋菇炒蛋	176kcal	山藥玉米雞湯	88kcal/碗		
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/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)				

➤ **114/11/19(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/小片	現煎牛排	137kcal/片	燒鴨	294kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	龍蝦奶油義大利麵	184kcal	酥炸雞塊	45kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	剝皮辣椒蒸石斑魚	45kcal/塊	咖哩豬	212kcal
香菇干貝粥	96kcal/碗	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal	蒜泥透抽	87kcal
白飯	330kcal/碗	德式香腸炒蛋	234kcal	蘭花蚌炒蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
茄汁豆包	181kcal/塊	胡麻鮮蝦沙拉	淋醬 50kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
蜜汁雞腿	159kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜蓉奶油蝦仁	96kcal	明太子鮭魚炒飯	342kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
菜脯蛋	180kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	番茄龍蝦湯	68kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
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)				

➤ **114/11/20(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎犬牙南極魚	170kcal/塊	烤法式羊排	142kcal/支
現煎法式吐司	150kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉牛	192kcal	清蒸紅鯪魚	62kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	味噌關東煮	129kcal	紅酒燉雞肉	160kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	酥炸軟殼蝦	298kcal	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal
白飯	330kcal/碗	義式烤雞腿	159kcal/支	鹽水雞	205kcal
白粥	98kcal/碗				
櫛瓜炒雞丁	115kcal	香菇蒸蛋	58kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醬燒豆包	151kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗
素炒蛋	215kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	仙草凍	86kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	黃瓜魚丸排骨湯	70kcal/碗		
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)				

➤ **114/11/21(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	蔬菜湯餃(高麗菜)	36kcal/顆	蒜香鮭魚	164kcal/塊
現煎鐵板麵	252kcal/碗				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬鱸魚	60kcal/塊	瓜仔肉餅	190kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	鳳梨蝦球	168kcal	紅咖哩雞	184kcal
干貝鱸魚粥	107Kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	蒜炒帆立貝	113kcal
白飯	330kcal/碗	蔬菜燉牛	185kcal	剝皮辣椒炒蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
洋蔥炒雞丁	115kcal	菜脯蛋	180kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆腐蒸魚	94kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
絲瓜蝦仁	73kcal	季節時蔬	25~80kcal	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	大滷湯	110kcal/碗		
茶葉蛋	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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/11/22(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	鹹酥虱目魚柳	203kcal	親子丼	200kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	照燒翅小腿	48kcal/支	清蒸魚	146kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燻雞片	163kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻	蔥燒豆腐	152kcal
香菇肉絲粥	kcal/碗	骰子牛	226kcal	滷牛腱	166kcal
白飯	330kcal/碗	鮭魚炒蛋	216kcal	蚵蛋	182kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸卡拉雞腿	309kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁燴豆腐	162kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
冰心地瓜	80kcal/顆	鮮魚味噌湯	73kcal/碗	香菇雞湯	46kcal/碗
鮪魚洋蔥炒蛋	190kcal				
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)				

➤ **114/11/23(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	鹹蛋蒸肉餅	282kcal	青椒炒牛肉	202kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	油雞	130kcal	金沙透抽	165kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞排	160kcal/片	三杯魷魚	156kcal	紅酒燉腱肉	160kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸薯條	279kcal	醬燒帆立貝	113kcal
白粥	98kcal/碗				
素麻婆豆腐	169kcal	帆立貝蒸蛋	65kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜炒牛肉	199kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆芽炒雞絲	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	焗烤貝殼麵	304kcal/碗
蔥蛋	196kcal	海鮮炒飯	315kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	酸菜肉片湯	62kcal/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)				

➤ **114/11/24(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	現煎石斑魚	85kcal/塊	清蒸魚	141kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	彩椒雞丁	188kcal	打拋雞	170kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	鐵板牛肉	220kcal	三杯透抽	132kcal
地瓜粥	120kcal/碗	檸檬胡椒蝦	87kcal/4 尾	冰糖豬腳	237kcal
白飯	330kcal/碗	烤法式豬排	172kcal/支	鮭魚蒸蛋	96kcal
白粥	98kcal/碗				
咖哩肉末	199kcal	蝦仁炒蛋	189kcal	季節時蔬	60~100kcal
孜然羊肉	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬烤麵腸	139kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	油飯	376kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	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)				