

➤ **115/01/26(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)
現炒港式蘿蔔糕(葷)	210kcal/碗	現煎骰子牛	219kcal	照燒腿排	160kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	麻油雞	209kcal	南瓜燒肉	167kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎豆包	148kcal/塊	烤法式豬排	156kcal/支	蒜香帆立貝	110kcal
魚片粥	116kcal/碗	豆酥石斑魚	45kcal/塊	紅辣醬炒羊排骨	202kcal
白飯	330kcal/碗	菌菇豆腐煲	140kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal
白粥	98kcal/碗				
烤白燒鰻	147Kcal	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸雞塊	45kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小黃瓜炒雞丁	158Kcal	季節時蔬	25~80kcal	蘿蔔雞湯	46kcal/碗
蔥蛋	196kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	關東煮	129kcal/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)				

➤ **115/01/27(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎鐵板海鮮總匯	160kcal	蒜香奶油烤鮭魚	164kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燉牛	153kcal	麻油炒鴨肉	213kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎腿排	152Kcal/塊	蒜炒頸花肉	257kcal	酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	泰式涼拌雞丁	135kcal	紅油炒手	30kcal/顆
白飯	330kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	蚵蛋	182kcal
白粥	98kcal/碗				
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香蘑菇雞丁	172kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒸魚肚	80kcal/塊	壽喜燒麵疙瘩	309kcal/碗	鮑魚香菇排骨湯	63kcal/碗
玉米炒蛋	205kcal	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	(依現場標示)				

➤ **115/01/28(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	150kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	烤母香魚	146kcal/隻
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	紅醬海鮮義大利麵	196kcal	紅咖哩雞	186kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	豬肉丼	203kcal	金沙透抽	165kcal
干貝粥	96kcal/碗	剝皮辣椒南極魚	141kcal/塊	鐵板牛肉	191kcal
白飯	330kcal/碗	翡翠蒸蛋	62kcal	木耳炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	梅子帆立貝沙拉	68kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油蝦仁	96kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
金針燴豆腐	146Kcal	紅糟雞肉炒飯	kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	洋蔥干貝濃湯	100kcal/碗		
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)				

➤ **115/01/29(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	252kcal/碗	現煎虱目魚	161kcal/半尾	三杯軟絲	132kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅燒豬肉	163kcal	清蒸比目魚	83kcal/塊
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎烤腿排	82kcal/塊	蒜香奶油帆立貝	139kcal	麻辣燙	218kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	豆乳雞	243kcal
白飯	330kcal/碗	薑母鴨	141kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	肉末蒸蛋	87kcal	季節時蔬	25~80kcal
蠔油芥藍炒牛肉	175Kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	187kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	甜點	-		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	蘿蔔香菇雞湯	49kcal/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)				

➤ **115/01/30(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)
現烤披薩	300kcal/片	現煮牛肉刀削麵	470kcal/碗	蒸魚豆腐	81kcal/組
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒙特婁烤翅腿	131kcal/組	排骨炒紅辣醬	210kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	當歸羊肉	176kcal	蔥爆羊肉	175kcal
魚片粥	116Kcal/碗	紅燒魷魚	156kcal	蒜泥雞丁	135kcal
白飯	330kcal/碗	蒙古烤豬肉	209kcal	火腿炒蛋	205kcal
白粥	98kcal/碗				
滷雞腿	161kcal/支	鮭魚蒸蛋	96kcal	季節時蔬	25~80kcal
三杯麵腸	207kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜炒蝦仁	108kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥玉米排骨湯	88kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	酸菜鴨肉湯	65kcal/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)				

➤ **115/01/31(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)
現作飯糰	535kcal/顆	麻油松阪豬	264kcal	蒙古烤豬肉	209kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	XO 醬炒蘭花蚌	147kcal	泰式鮮炒	139kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉片	238kcal	咖哩牛肉	176kcal	親子丼	173kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	蒜香白蝦	20kcal/尾	當歸羊肉	176kcal
白飯	330kcal/碗	番茄炒蛋	175kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
豆芽炒雞絲	193kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	鮮魚蛤蜊湯	49kcal/碗	番茄豬肉湯	56kcal/碗
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ **115/02/01 (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	油雞	194kcal	腐乳馬鈴薯燒雞	187kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	金沙海鮮豆腐煲	188kcal	清蒸檸檬石斑	45kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	148kcal/塊	沙茶羊肉	182kcal	紅燒牛肉	154kcal
白飯	330kcal/碗	豆酥紅魷魚	40kcal/塊	酥炸月亮蝦餅	105kcal/塊
白粥	98kcal/碗				
蒙特婁烤翅腿	131kcal/組	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛魚	230kcal/片	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒肉絲	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	明太子鮮蝦烏龍麵	245kcal/碗
蔥蛋	196kcal	麻油豬肉蛋炒飯	343kcal/碗	味噌豬肉湯	65kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	鳳梨苦瓜雞湯	47kcal/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)				

➤ **115/02/02(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片	現煎石斑魚	85kcal/塊	烤法式羊排	142kcal/支
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	番茄燉牛	140kcal	咖哩豬	164Kcal
現煎培根	52kcal/條				
現煎燒肉	238kcal	蒜泥小花枝	53kcal	烤鰻魚	147kcal/塊
地瓜粥	122kcal/碗	辣子雞丁	210kcal	三杯雞	196kcal
白飯	330kcal/碗	炒鹹豬肉	360kcal	香菇蒸蛋	57kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸魚條	215kcal	干貝炒蛋	183kcal	季節時蔬	25~80kcal
蜜汁豆乾	216kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆雞丁	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	蘿蔔福州丸湯	78kcal/碗
洋菇炒蛋	176kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/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)				