

➤ **115/03/02(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	泰式涼拌牛肉	158kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	沙茶透抽	105kcal	親子丼	173kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	薑黃烤腿排	142kcal/塊	蒜香白帶魚捲	27kcal/顆
芋頭鹹粥	146kcal/碗	紅燒豬肉	163kcal	XO 醬炒帆立貝	105kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸檸檬紅條石斑	57kcal/塊	肉末蒸蛋	87kcal
白粥	98kcal/碗				
毛豆炒肉片	196kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘑菇雞丁	184kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
紅燒豆腐	170kcal	季節時蔬	25~80kcal	當歸羊肉湯	47kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	油飯	376kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	翡翠海鮮豆腐羹	45kcal/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)				

➤ **115/03/03(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	黑糖地瓜甜湯圓	303kcal/碗	沙嗲炒雞丁	207kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	黑胡椒豬柳	184kcal	照燒肋排	137kcal/支
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	醬燒大蝦	40kcal/尾	滷牛腱	151kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	清蒸比目魚	83kcal/塊	醋溜雙鮮	113kcal
白飯	330kcal/碗	蚵蛋	182kcal	胡蘿蔔炒蛋	187kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆豬肉	237kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒雞丁	176kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
紅燒金針豆腐	146kcal	宮保雞丁炒麵	210kcal/碗	大滷湯	110kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/03/04(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎蛋餅	113kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	照燒翅小腿	294kcal
現煎鍋貼	68kcal/個				
現煎蛋	120kcal/顆	茄汁海鮮墨魚麵	144kcal	蔬菜燉牛肉	185kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	163kcal/片	紅咖哩雞	186kcal	紅辣醬炒排骨	210kcal
竹筍肉片粥	119kcal/碗	腐乳蒸鱸魚	49kcal/塊	乾燒蝦仁	109kcal
白飯	330kcal/碗	木耳炒蛋	176kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	南瓜烤雞沙拉	68kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒鯛魚	66kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	香腸蛋炒飯	385kcal/碗	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗
菜脯蛋	180kcal	玉米濃湯	102Kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/03/05(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	現煎肉鯽魚	98kcal/尾	蒜蓉風味烤豬肉	207kcal
現煎披薩	300kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	165kcal	蔥爆鴨肉	209kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	番茄燉牛肉	258kcal	清蒸檸檬虎斑魚	75kcal/塊
干貝鮑魚粥	106kcal/碗	酥炸魷魚圈	191kcal	茄汁雞丁	164kcal
白飯	330kcal/碗	蒜香櫛瓜蝦仁	108kcal	明太子櫻花蝦炒蛋	184kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	翡翠蒸蛋	64kcal	季節時蔬	25~80kcal
青椒炒牛肉	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
清蒸石斑魚	45kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	山藥玉米雞湯	88kcal/碗
毛豆炒蛋	195kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	仙草凍雙圓	86kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	菜頭滷	129kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/03/06(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	現煮叻沙海鮮湯麵	348kcal/碗	麻油雞	209kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酸菜鴨肉	170kcal	清蒸紅魷魚	40kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	蒜泥肉片	261kcal	月亮蝦餅	105kcal/小片
魚片粥	116kcal/碗	紅燒虱目魚	253kcal	烤法式羊排	142kcal/支
白飯	330kcal/碗	蝦仁燴豆腐	146kcal	洋菇炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
蒲燒鰻魚	136kcal/小片	蛤蜊蒸蛋	53kcal	季節時蔬	25~80kcal
三杯麵腸	207kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
瓜子肉餅	183kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	薑絲牛肉清湯	46kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/03/07(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	清蒸犬牙南極魚	146kcal/塊	糖醋排骨	239kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	麻油炒松阪豬	264kcal	三杯軟絲	113kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎小熱狗	50kcal/根	辣子雞丁	210kcal	蒜香比目魚	105kcal/塊
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	蒜香奶油蝦仁	94kcal	酥炸薯條	279kcal
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒸魚豆腐	94kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	海鮮味噌湯	44kcal/碗	榨菜肉絲湯	62kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal/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)				

➤ **115/03/08(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	蜜汁烤腿排	160kcal/塊	蒜香鮭魚	164kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蒜炒帆立貝	110kcal	美式燒烤豬腿	183kcal/支
現煎培根片	52kcal/條				
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	蔥燒肉末豆腐	157kcal	紅油皮蛋餃	72kcal/顆
白飯	330kcal/碗	紅咖哩燉羊肉	184kcal	青椒炒牛肉	192kcal
白粥	98kcal/碗				
滷豆包	163kcal/塊	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	25~80kcal
芹菜炒花枝	104kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛	230kcal/片	季節時蔬	25~80kcal	醬炒麵疙瘩	337kcal/碗
蔥蛋	196kcal	XO 醬花枝炒飯	356kcal/碗	鮮魚湯	49kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	麻油雞湯	72kcal/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)				

➤ **115/03/09(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	125kcal/塊	現煎比目魚	100Kcal/塊	清蒸南極魚	146kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	春川炒雞	211kcal	蔥爆牛肉	190kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎菲力雞	160kcal/片	滷牛肚	70kcal	海鮮豆腐煲	145kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	麻油水蓮松阪豬	262kcal	油雞	194kcal
白飯	330kcal/碗	醬烤軟絲	79Kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
地瓜薯條	289kcal	培根炒蛋	246kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆芽雞絲	193kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香蘑菇蝦仁	108kcal	季節時蔬	25~80kcal	沙茶魷魚羹	101kcal/碗
素炒蛋	215kcal	松露野菇干貝飯	338kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	山藥雞湯	88kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
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)				