➢ 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 現煎蔥抓餅	125kcal/塊 122kcal/小片	現煎比目魚	100Kcal/塊	剝皮辣椒南極魚	146kcal/塊
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	春川炒雞	211kcal	蔥爆牛肉	190kcal
現煎菲力雞	160kcal/片	滷牛肚	70kcal	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	麻油水蓮松阪豬	262kcal	油雞	194kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	醬烤軟絲	79Kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
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	蛤蜊排骨湯	63kcal/碗
素炒蛋 茶葉蛋 鹹蛋	215kcal 75kcal/顆 55kcal/半顆	臘味飯	380kcal/碗		
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)				

➢ 115/03/10(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 現煎鐵板麵	113kcal/小片 252kcal/碗	現煎鴨胸佐沙沙醬	227kcal	孜然羊排骨	191kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	烤肋排	137kcal/支	紅燒獅子頭	108kcal/顆
現煎燒肉片	238kcal	親子丼	173kcal	紹興蝦	21kcal/尾
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	炸魚薯條佐松露 美乃滋	279kcal	咖哩牛肉	176kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	辣炒牛肉	192kcal	番茄豆腐炒蛋	160kcal
櫛瓜炒牛肉	183kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蜜汁雞腿	173kcal/支	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆腐蒸鯛魚	108kcal/組	沙茶鴨肉麵	299kcal/碗	紫菜吻仔魚蛋花湯	48kcal/碗
素炒蛋 茶葉蛋	215kcal 75kcal/顆	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗		
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)				

➢ 115/03/11(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)
現煎蘿蔔糕 現煎蔥抓餅	125kcal/片 122kcal/小片	現煎牛排	137kcal/片	清蒸檸檬鱸魚	49kcal/塊
現煎蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	白醬雞肉義大利麵	133kcal	水煮牛	193kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	三杯龍虎班	237kcal	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
魚片粥	116kcal/碗	馬鈴薯燉肉	156kcal	義式烤雞翅	122kcal/支
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	菜脯蛋	180kcal	燻鮭魚炒蛋	216kcal
冰心地瓜	80kcal/顆	水果優格沙拉	淋醬 30kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
豆干炒肉絲	226kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
芹菜炒花枝	111kcal	松露野菇干貝飯	338kcal/碗	味噌豬肉湯	65kcal/碗
玉米起司炒蛋 水煮蛋 鹹蛋	233Kcal 75kcal/顆 55kcal/半顆	番茄鮮蝦濃湯	99Kcal/碗		
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)				

➢ 115/03/12(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)
現煎蛋餅 現煎披薩	113kcal/小片 300kcal/片	現煎金針菇海鮮煎餅	175kcal	黑胡椒牛肉	186kcal
現煎蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	蔬菜燉牛	140kcal	烤母香魚	147kcal/尾
現煎烤腿排	81kcal/片	照燒鮭魚	140kcal/塊	酥炸里肌豬排	257kcal/片
地瓜粥	120kcal/碗	麻油松坂豬	264kcal	蒜香奶油帆立貝	117kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	塔香淡菜	88kcal/5 個	肉末蒸蛋	87kcal
金針燴豆腐	146kcal	素炒蛋	215kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘆筍炒蝦仁	98kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	餛飩湯	23kcal/顆
蔥蛋 茶葉蛋	196kcal 75kcal/顆	檸檬愛玉	40kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal	韓式馬鈴薯雞湯	80kcal/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)				

➢ 115/03/13(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 現煎蔥抓餅	200kcal/顆 122kcal/小片	現煮味增豚骨拉麵	518kcal/碗	紅酒燉豬	150kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	清蒸石斑魚	45kcal/塊	烤魚下巴	53kcal/塊
現煎雞蛋豆腐	80kcal/片	鹹水雞	153kcal	咖哩牛	176kcal
海鮮粥	117kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	麻辣燙	218kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	肉末茄子	133kcal	蚵蛋	182kcal
豆包炒燻雞	183kcal	海鮮蒸蛋	67kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍炒肉片	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醋溜透抽	113kcal	季節時蔬	25~80kcal	鳳梨苦瓜雞湯	60kcal/碗
毛豆炒蛋 水煮蛋	195kcal 75kcal/顆	蘿蔔排骨湯	47kcal/碗		
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)				

➢ 115/03/14(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 現煎煎餃	535kcal/顆 68kcal/顆	糖醋肉	225kcal	橙汁雞丁	210kcal
現煎蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	腐乳馬鈴薯燒雞	187kcal	味噌燉牛	153kcal
現煎豆包	148Kcal/個	焗烤龍蝦	92kcal/半尾	生炒透抽	111kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	當歸羊肉	178kcal	蒲燒鯛	230kcal/塊
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	帆立貝蒸蛋	65kcal	鮪魚玉米炒蛋	199kcal
醬燒油豆腐	160kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆肉絲	194kcal	鮮魚味噌湯	44kcal/碗	貢丸排骨湯	87kcal/碗
翡翠蒸蛋 茶葉蛋	64kcal 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)				

➢ 115/03/15(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 現煎蔥抓餅	535kcal/顆 122kcal/小片	泰式涼拌豬肉	171kcal	烤虱目魚	81kcal/塊
現煎蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	清蒸南極魚	141kcal	蒜香蘑菇蝦仁	108kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	酥炸起司雞排	381kcal/半塊	麻油炒鴨肉	213kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	孜然炒羊肉	172kcal	香酥雞塊	45Kcal/個
麻油猴頭菇	128kcal	洋菇炒蛋	176kcal	炒米粉	288kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香鯛魚	56kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
胡蘿蔔炒蛋 茶葉蛋	187kcal 75kcal/顆	奶油鮭魚炒飯	342kcal/碗	番茄豆腐肉絲湯	51kcal/碗
季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/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)				

➢ 115/03/16(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 現煎披薩	113kcal/小片 300kcal/片	現煎頸花肉	284kcal	三杯紅鮴魚	194kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	豆酥鱸魚	49kcal/塊	豆豉排骨	225kcal
現煎菲力雞排	160kcal/片	番茄燉牛肋	256kcal	麻油蝦	21kcal/尾
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	芋頭燒雞	204kcal	咖哩牛肉	176kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	蒜泥透抽	72kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	188kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
麻油雞	209kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
西芹炒豆包	189kcal	季節時蔬	25~80kcal	蒜頭雞湯	59kcal/碗
番茄炒蛋 水煮蛋	175kcal 75kcal/顆	油飯	376kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	金針排骨湯	84kcal/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)				