

➤ **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	113kcal/小片	現煎頸花肉	284kcal	三杯紅魷魚	194kcal
現煎披薩	300kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆酥鱸魚	49kcal/塊	豆豉排骨	225kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞排	160kcal/片	番茄燉牛肋	259kcal	麻油蝦	21kcal/尾
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	芋頭燒雞	204kcal	咖哩牛肉	176kcal
白飯	330kcal/碗	蒜泥透抽	72kcal	翡翠吻仔魚炒蛋	188kcal
白粥	98kcal/碗				
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	175kcal	油飯	376kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **115/03/17(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	113kcal/小片	現煎石斑魚	85kcal/塊	清蒸比目魚	83kcal/塊
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式椒麻雞丁	238kcal	酥炸花枝丸	55kcal/顆
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	三杯海鮮	128kcal	沙茶羊肉	182kcal
鱸魚干貝粥	107kcal/碗	竹筍炒牛肉	175kcal	美式烤肋排	137kcal/支
白飯	330kcal/碗	蛤蜊蒸蛋	53kcal	菜脯蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒板豆腐	170kcal	泡菜豬肉麵疙瘩	351kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆雞丁	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	羅宋湯	84kcal/碗
鮪魚炒蛋	202kcal	貢丸排骨湯	87kcal/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)				

➤ **115/03/18(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	68kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	醬炒鴨肉	216kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/個				
現煎蛋	120kcal/顆	青醬海鮮貝殼麵	162Kcal	水煮鱸魚	145kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎黑胡椒燻雞	166kcal	醬炒蘑菇雞丁	172kcal	椒鹽烤腿排	142kcal/塊
地瓜粥	120kcal/碗	韓式辣醬豬排	146kcal/片	蔥燒肉末豆腐	157kcal
白飯	330kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	木耳炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
蜜汁雞腿	173kcal/支	鮭魚藜麥沙拉	77kcal	季節時蔬	25~80kcal
芥藍炒牛肉	175kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁燴豆腐	162kcal	鹹豬肉蛋炒飯	340kcal/碗	清燉豬腳湯	63kcal/碗
菇菇炒蛋	179kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	玉米濃湯	102kcal/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)				

➤ **115/03/19(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	現煎花枝煎	240kcal/份(含醬)	清蒸虱目魚	80kcal/塊
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	沙嗲雞丁	207Kcal	柚香照燒雞翅	131kcal/支
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	81kcal/片	蒜蓉蒸紅條石斑	62kcal/塊	泰式涼拌牛肉	158kcal
南瓜雞絲粥	141kcal/碗	當歸羊肉	178kcal	白酒淡菜	88kcal/5 顆
白飯	330kcal/碗	酥炸蝦捲	75kcal/個	杏鮑菇炒蛋	179kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴肉片	197kcal	肉末蒸蛋	87kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
茄汁蝦仁	109kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	芋頭西米露	kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	鳳梨苦瓜雞湯	47kcal/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)				

➤ **115/03/20(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/片	味噌蔬菜湯餃	350kcal/8 顆/碗	蒲燒鰻	136kcal/塊
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸南極魚	142kcal/片	紅燒豬肉	163kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	泰式涼拌雞丁	135kcal	酥炸薯條	279kcal
海鮮粥	106kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	三杯鴨肉	234kcal
白飯	330kcal/碗	蒜蓉鮮蚶	54kcal	帆立貝蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
生炒花枝	111kcal	素炒蛋	215kcal	季節時蔬	25~80kcal
脆皮椒鹽豆包	167kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醋溜鯛魚	200kcal	季節時蔬	25~80kcal	蘿蔔玉米排骨湯	78kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	麻油雞湯	68Kcal/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)				

➤ **115/03/21(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	骰子牛	219Kcal	豆豉炒牛肉	235kcal
現煎披薩	300kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	烤母香魚	147kcal/尾	清蒸比目魚	83kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	紅咖哩海鮮	119kcal	照燒帆立貝	113kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	宮保雞丁	228kcal	冰糖豬腳	157kcal
白飯	330kcal/碗	火腿炒蛋	205kcal	菜脯蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
紅燒豆腐	170kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鹹蛋蒸肉餅	245kcal/塊	當歸素羊肉湯	35kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	68kcal/碗
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ **115/03/22(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	孜然烤雞翅	131kcal/支	烤魚下巴	53kcal/塊
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	鹽焗蝦	12kcal/尾	酥炸月亮蝦餅	105kcal/小片
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎雞蛋豆腐	80Kcal/塊	牛肉丼	175kcal	蔥爆豬五花	331kcal
白飯	330kcal/碗	橙汁排骨	272kcal	蔥油雞腿	165kcal/支
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	櫻花蝦干貝炒蛋	184kcal	奶油培根焗烤麵	304kcal/碗
醬燒麵腸	179kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜炒雞丁	158kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
素炒蛋	215kcal	野菇鮭魚炊飯	342kcal/碗	海鮮味噌湯	44kcal/碗
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	番茄肉片蛋花湯	51kcal/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)				

➤ **115/03/23(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	現煎骰子牛	297kcal	照燒腿排	167kcal/塊
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌烤鮭魚	144kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	163kcal/片	梅醬排骨	150kcal	蒸魚豆腐	108kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	蒜泥雞丁	135kcal	XO 醬炒透抽	111kcal
白飯	330kcal/碗	咖哩豬	164kcal	蔥蛋	196kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油猴頭菇	128kcal	蝦仁炒蛋	190kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
沙茶豬肉	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	味噌豬肉湯	65Kcal/碗
翡翠蒸蛋	64kcal	油飯	376kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	干貝蘿蔔雞湯	72kcal/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)				