

➤ **115/03/30(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	柚香照燒雞腿	164kcal/支
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩雞	176kcal	清蒸虱目魚	80kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎京醬肉絲	222kcal	美式烤肋排	137kcal/支	黑胡椒豬柳	184kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	麻油蝦	21kcal/尾	泰式鮮炒	81kcal
白飯	330kcal/碗	芥藍炒牛肉	175kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌海蜇絲	37kcal	玉米炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮蔬炒雞柳	169kcal	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	當歸豬腳湯	67kcal/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)				

➤ **115/03/31(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎鐵板鴨肉	140Kcal	味噌燉牛肋	283kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉肉	159kcal	蒙古烤羊肉	202kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎烤腿排	81kcal/塊	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal	醬冬瓜蒸比目魚	100kcal/塊
芋頭鹹粥	146kcal/碗	酥炸軟殼蝦	298kcal	酥炸小雞腿	87kcal/支
白飯	330kcal/碗	干貝蒸蛋	63kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴肉絲	197kcal	木須刀削麵	320kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
素麻婆豆腐	169kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
腐乳蒸鱸魚	49kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	叻沙排骨湯	95kcal/碗
菜脯蛋	180kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	蘿蔔玉米雞湯	61kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/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)				

➤ **115/04/01 (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	125kcal/半片	現煎牛排	137kcal/片	蜜汁烤鮭魚	140kcal/塊
現煎法式吐司	155kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	南瓜雞肉義大利麵	依現場標示	鹹水雞	153kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎豆包	148kcal/塊	泡菜年糕豬肉	187kcal	藥燉羊肉	178kcal
海鮮粥	110kcal/碗	豆腐蒸魚	108kcal/組	蠔油軟絲	113kcal
白飯	330kcal/碗	木耳炒蛋	176kcal	培根起司炒蛋	234kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	鮮蝦沙拉	40kcal	季節時蔬	25~80kcal
菇菇燻雞	144kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鹹蛋蒸肉餅	245kcal/塊	麻油豬肉蛋炒飯	343kcal/碗	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	洋蔥干貝濃湯	109kcal/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)				

➤ **115/04/02(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)
現煎蛋餅	125kcal/片	現煎虱目魚	161kcal/片	親子丼	173kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	麻油雞	209kcal	酥炸豬排	257kcal/片
現煎培根片	52kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	番茄燉牛肉	140kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾
地瓜粥	120kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	蔥爆鴨肉	209kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸檸檬龍虎斑	75kcal	玉米炒蛋	205kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	125kcal	蚵蛋	182kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆雞丁	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	檸檬粉圓愛玉	40Kcal		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	菜頭滷	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)				

➤ **115/04/03(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)
現煎披薩	286kcal/片	沙茶魷魚羹麵	394kcal/碗	骰子牛	219kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅咖哩雞	186kcal	腐乳馬鈴薯燉雞	173kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	滷牛腱	151kcal	蠔油燴石斑	181Kcal
香菇肉絲粥	119kcal/碗	烤白燒鰻	60kcal/塊	控肉	173kcal/片
白飯	330kcal/碗	酥炸花枝蝦排	162kcal/個	蛤蜊蒸蛋	53kcal
白粥	98kcal/碗				
冰心地瓜	80kcal/顆	吻仔魚炒蛋	188kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香櫛瓜蝦仁	108kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥雞湯	61kcal/碗
蔥蛋	196kcal	鮮魚湯	37kcal/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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/04/04(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	562kcal/顆	清蒸南極魚	146kcal/塊	橙汁雞丁	210kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸唐揚雞	300kcal	辣炒豬五花	287kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎小熱狗	55kcal/根	三杯鴨肉	234kcal	焗烤培根馬鈴薯	124kcal
魚肚粥	127kcal/碗	辣炒軟絲	113kcal	牛肉丼	175kcal
白飯	330kcal/碗	翡翠蒸蛋	64kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴肉片	197kcal	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
麻油雞	209kcal	蚵仔雞湯	25kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
蔥蛋	196kcal				
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	(依現場標示)				

➤ **115/04/05(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)
現做飯糰	562kcal/顆	酒蒸比目魚	83kcal/塊	迷迭香烤豬排	156kcal/支
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	櫛瓜炒帆立貝	113kcal	蔥燒雞	202kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎烤腿排	82 kcal/塊	沙茶豬肉	195kcal	酥炸柳葉魚	72kcal/尾
白飯	330kcal/碗	醬燒雞丁	176kcal	火腿炒蛋	205kcal
白粥	98kcal/碗				
紅燒豆腐	170kcal	翡翠蒸蛋	64kcal	日式炒烏龍	264kcal/碗
金黃燒賣	33kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
竹筍肉片	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮪魚炒蛋	190kcal	蝦仁蛋炒飯	338kcal/碗	酸菜鴨血湯	20Kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	紫菜叻仔魚蛋花湯	48kcal/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)				

➤ **115/04/06(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎鐵板海鮮	100kcal	紅咖喱嫩羊	184kcal
現烤披薩	286kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燒雞	182kcal	韓式辣雞翅	139kcal/支
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	155kcal/根	醬煨肋排	137kcal/支	醋溜鱸魚	200kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	清蒸紅魷魚	40kcal/片	麻辣燙	218kcal
白飯	330kcal/碗	滷牛肚	70kcal	蘭花蚌炒蛋	190kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸雞塊	45kcal/塊	鮭魚炒蛋	216kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷豬排	136kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
青椒炒牛肉	192kcal	季節時蔬	25~80kcal	山藥玉米排骨湯	87kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	油飯	376kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	麻油雞湯	69kcal/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)				

➤ **115/04/07(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	125kcal/小片	現煎骰子牛	219kcal	烤虱目魚	81kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	椒鹽松阪豬	284kcal	滷牛腱	151kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醋溜透抽	132kcal	酥炸生蠔	46kcal/顆
現煎火腿片	20kcal/片	蔥燒雞	202kcal	咖哩豬	164kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	起司炒蛋	233kcal	干貝蒸蛋	63kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	330kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	98kcal/碗	沙茶豬肉炒麵	300kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
剝皮辣椒蒸肉餅	188kcal	韓式馬鈴薯雞湯	69Kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
蒲燒鯛	192kcal/塊				
洋蔥炒蛋	180kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
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)				