

➤ **115/04/13(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	175kcal/顆	現煎鮭魚	132kcal/塊	孜然烤雞翅	131kcal/支
現煎法式吐司	155kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅咖哩雞	186kcal	泡菜豬肉豆腐煲	157Kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎燒肉	238kcal	蒜泥透抽	65kcal	豆酥石斑魚	65kcal/塊
南瓜香菇粥	121kcal/碗	彩椒牛肉	192kcal	XO 醬炒蘭花蚌	112kcal
白飯	330kcal/碗	美式烤肋排	137kcal/支	干貝炒蛋	183kcal
白粥	98kcal/碗				
滷雞腿	129kcal/支	香菇蒸蛋	58kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮮蔬燴豆腐	162kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	25~80kcal	餛飩湯	23kcal/顆
起司炒蛋	233kcal	臘味飯	380kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/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)				

➤ **115/04/14(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎頸花肉	284Kcal	鳳梨木耳炒豬肉	196kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	芹菜炒透抽	107kcal	豆酥魚	65kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	148Kcal/個	鹹水雞	153kcal	蒜頭燒雞	181kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	蒜香比目魚	105Kcal/塊	咖哩牛肉	176kcal
白飯	330kcal/碗	麻油猴菇炒鴨肉	193kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆肉片	226Kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal	季節時蔬	25~80kcal
素沙茶百頁	233Kcal	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
翡翠蒸蛋	64kcal	涼麵	488kcal/份		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	排骨酥湯	103kcal/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)				

➤ **115/04/15(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)
現烤披薩	286kcal/半片	現煎牛排	137kcal/片	紅糟肉	381kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	南瓜海鮮義大利麵	依現場標示	清蒸龍虎斑	61kcal/塊
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎烤腿排	81kcal/塊	烤鴨	134kcal	豆豉鮮蚶豆腐	119kcal
素芋頭鹹粥	131kcal/碗	樹子蒸魚肚	80kcal/塊	蒙特婁烤腿排	325kcal/塊
白飯	330kcal/碗	番茄豆腐炒蛋	160kcal	素蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
金針燴豆腐	146kcal	藍莓優格沙拉	淋醬 30kcal/10g	季節時蔬	25~80kcal
XO 醬炒蘭花蚌	112kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鹹蛋蒸肉餅	245Kcal/塊	鳳梨香腸炒飯	371kcal/碗	蒜頭蚬仔雞湯	62kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	雞茸玉米濃湯	109kcal/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)				

➤ **115/04/16(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	現煎蝦仁煎	240kcal/份	黑胡椒豬柳	184kcal
現炒豬肉餡餅	175kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	口水雞	200kcal	蒜炒帆立貝	110kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	163kcal/片	蒲燒鰻	136kcal/片	當歸羊肉	178kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	蔬菜燉牛	140kcal	泰式檸檬雞丁	135kcal
白飯	330kcal/碗	紹興草蝦	21kcal/尾	木耳炒蛋	176kcal
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	125kcal/支	鮭魚蒸蛋	96kcal	季節時蔬	25~80kcal
椒鹽豆包	175kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘆筍炒牛肉	185kcal	季節時蔬	25~80kcal	菜頭滷	80kcal/碗
蔥蛋	196kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	芋頭西米露	175kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	麻油雞湯	69kcal/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)				

➤ **115/04/17(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煮番茄海鮮湯麵	375kcal/碗	清蒸檸檬魚	57kcal/塊
現煎法式吐司	155kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸起司雞排	323kcal/整塊	椒鹽松坂豬	284kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎德式香腸	155kcal/片	咖哩豬	164kcal	糖醋雞丁	210kcal
地瓜粥	120kcal/碗	豆腐蒸魚	108kcal/組	豆豉鮮蚶	103kcal
白飯	330kcal/碗	麻辣燙	218kcal	鮪魚炒蛋	202kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆雞丁	202kcal	櫻花蝦炒蛋	197kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸薯餅	172kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
麻油小卷	114kcal	季節時蔬	25~80kcal	羅宋湯	74kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	187kcal	海鮮味噌湯	35kcal/碗		
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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/04/18(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	562kcal/顆	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊	蔥爆鴨肉	209kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	薑黃烤腿排	142kcal/塊	滷牛腱	151kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	金沙軟絲	186kcal	烤法式豬排	156Kcal/支
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	麻油炒羊肉	182kcal	蝦仁腸粉	77kcal/個
白飯	330kcal/碗	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白粥	98kcal/碗				
豆包炒燻雞	183kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒花枝	121kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/個	山藥玉米排骨湯	87kcal/碗	福州丸子湯	63Kcal/碗
翡翠蒸蛋	64kcal				
茶葉蛋	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)				

➤ **115/04/19(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)
現作飯糰	562kcal/顆	蒜泥白肉	262Kcal	蒜蓉蒸龍蝦	57kcal/尾
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	番茄燉牛肋	259kcal	紅辣醬炒排骨	210Kcal
現煎蛋	120kcal/顆	醬燒大蝦	40kcal/尾	烤魚下巴	53Kcal/塊
現煎火腿片	30kcal/片	蔥油雞腿	165Kcal/支	蔥爆牛肉	190kcal
現煎小熱狗	55kcal/根	韭菜花炒蛋	175kcal	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	季節時蔬	25~80kcal	焗烤雞肉麵	239kcal/碗
迷迭香烤腿排	142kcal/塊	鮭魚蛋炒飯	369kcal/碗	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/組	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
蒜香鯛魚	55Kcal/塊				
洋菇炒蛋	176kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/04/20(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	滷牛雙寶	113kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	豆酥南極魚	179kcal/塊	蒜泥肉片	262kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	獅子頭滷白菜	108kcal/顆	味噌燒雞	182kcal
現煎培根片	52kcal/條	鮮蔬炒豆包	194kcal	酥炸魚排	95kcal/塊
現煎菲力雞	125kcal/片	醬烤軟絲	73kcal	三色蛋	83kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	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	季節時蔬	25~80kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	油飯	376kcal/碗		
竹筍炒牛肉	175kcal	味噌年糕雞肉湯	85kcal/碗		
蔥燒肉末豆腐	157kcal				
菜脯蛋	180kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				