

➤ **115/05/18(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	現煎比目魚	100kcal/塊	清蒸石斑魚	45kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	竹筍炒牛肉	175kcal	酥炸月亮蝦餅	94kcal/片
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎里肌豬排	163kcal/片	油蔥雞腿	165kcal/支	冰糖豬腳	157kcal
地瓜粥	120Kcal/碗	黑胡椒豬柳	184kcal	泡菜雞肉	174kcal
白飯	330kcal/碗	蒜泥小卷	65kcal	素蒸蛋	65kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	125kcal	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油蝦仁	94kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
芥藍炒牛肉	175kcal	季節時蔬	25~80kcal	金針排骨湯	76kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	油飯	376Kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚雞湯	49Kcal/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)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/05/19(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)
現煎法式吐司	155kcal/片	現煎鮭魚	154kcal	紅酒燉羊	181kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒙特婁烤腿排	158kcal/塊	烤香魚	147kcal/尾
現煎培根	52kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	咖哩牛肉	176kcal	麻油雞	209kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	筍白筍炒肉絲	180kcal	椒鹽炒松阪	284kcal
白飯	330kcal/碗	玉米炒蛋	205kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
芹菜炒透抽	107kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
糖醋豆包	167kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛魚	192Kcal/塊	涼麵	488kcal/份	冬瓜蛤蜊雞湯	53kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	蘿蔔排骨湯	76kcal/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)				

➤ **115/05/20(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎牛排	137kcal/片	蠔油燴三鮮	109kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎蛋	120kcal/顆	紅醬海鮮墨魚麵	依現場標示	櫛瓜炒牛肉	183kcal
現煎火腿	30kcal/片				
現煎小熱狗	55kcal/個	蒜香蘑菇雞丁	172kcal	酥炸魚條	54kcal/個
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	黑胡椒豬柳	184kcal	鹹豬肉滷白菜	304kcal
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	菜脯蛋	180kcal
白粥	98kcal/碗				
清蒸虱目魚	80kcal/塊	酪梨沙拉	淋醬 50kcal/湯匙	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/份	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆肉片	226kcal	燻鮭魚蛋炒飯	368kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
香菇蒸蛋	58kcal	南瓜雞絲濃湯	109kcal/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)				

➤ **115/05/21(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎骰子牛	227kcal	紅燒牛肉	154kcal
現煎披薩	286kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬魚	57kcal/塊	親子丼	173kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152kcal/片	蒙古烤肉	209kcal	松露薯條	270kcal
地瓜粥	121kcal/碗	紹興蝦	21kcal/尾	當歸羊肉	178kcal
白飯	330kcal/碗	菌菇豆腐煲	140kcal	素蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆雞丁	202kcal	蝦仁炒蛋	190kcal	季節時蔬	25~80kcal
咖哩肉末	180kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	鮮蚶豆腐湯	37kcal/碗
蔥蛋	196kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	粉圓愛玉冰	40kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	酸菜鴨肉湯	73kcal/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)				

➤ **115/05/22(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	現煮牛肉麵	470kcal/碗	燒烤雞翅	125kcal/支
現煎鐵板麵	252kcal/碗				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉肉	159kcal	青椒牛肉	192kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎燻雞肉片	150kcal	麻油炒鴨肉	213kcal	酒蒸鱸魚	49kcal
虱目魚肚粥	127kcal/碗	五味醬軟絲	75kcal	麻婆豆腐	182kcal
白飯	330kcal/碗	麻辣燙	216kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
烤薯塊	77kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆腐蒸魚	108kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香雞丁	182kcal	季節時蔬	25~80kcal	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
洋菇炒蛋	176kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/05/23(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	剝皮辣椒雞丁	181kcal	味噌燒雞	182kcal
現煎豆包	148kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	烤法式羊排	142kcal	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎里肌豬排	163kcal/塊	生炒花枝	111kcal	沙茶豬肉	195kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	清蒸南極魚	146kcal/塊	紅燒牛筋	157kcal
白飯	330kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
鮮蔬雞丁	169kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鹹蛋蒸肉餅	245kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
醬燒麵腸	179kcal	蘿蔔雞湯	53kcal/碗	虱目魚丸湯	51kcal/顆
素炒蛋	215kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
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)				

➤ **115/05/24(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	豆酥石斑	65kcal/塊	麻油炒羊肉	195kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	照燒肋排	137kcal/支	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎燒肉	242kcal	蒜泥透抽	65kcal	蘆筍炒蝦仁	98kcal
白飯	330kcal/碗	芥藍炒牛肉	175kcal	翡翠吻仔魚蒸蛋	62kcal
白粥	98kcal/碗				
蒲燒鯛魚	192kcal/塊	蔥蛋	196kcal	季節時蔬	25~80kcal
燒賣	33kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油蝦仁	94kcal	季節時蔬	25~80kcal	日式炒烏龍	264Kcal/碗
素炒蛋	215kcal	麻油雞蛋炒飯	368kcal	味噌豬肉湯	57Kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	紫菜蛋花湯	25kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/05/25(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	現煎雞腿排	158Kcal/塊	豬肉丼	203kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸虱目魚	80kcal/塊	酥炸唐揚雞	300kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎烤腿排	81kcal/片	檸檬胡椒蝦	12kcal/尾	豆酥比目魚	110kcal/塊
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	鐵板牛肉	191kcal	泰式鮮炒	81kcal
白飯	330kcal/碗	紅辣醬炒排骨	210kcal	番茄炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
滷豬排	136kcal/片	菜脯蛋	180kcal	季節時蔬	25~80kcal
泰式涼拌雞丁	135kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤鯖魚	119kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	素當歸湯	30kcal/碗
胡蘿蔔炒蛋	187kcal	臘味飯	380Kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	山藥排骨湯	87kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				