

➤ **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	現煎紅條石斑	85Kcal/塊	豬肉丼	203kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽蔥雞丁	178kcal	酥炸唐揚雞	300kcal
現煎培根片	52kcal/片				
現煎烤腿排	81kcal/片	紅辣醬炒排骨	210kcal	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	麻油蝦	12kcal/尾	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	香菇芋頭炊飯	kcal/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)				

➤ **115/05/26(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	125kcal/半片	現煎雞腿排	158kcal/塊	鹽烤白燒鰻	60/塊
現煎 <b>豬肉餡餅</b>	175kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬鱸魚	60kcal/塊	咖哩雞	176kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎德式香腸	155kcal/根	蔥爆鴨肉	209kcal	蒜香蘑菇蝦仁	108kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	味噌燉牛肋	283kcal	酥炸豬排	257kcal/塊
白飯	330kcal/碗	干貝蒸蛋	63kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒透抽	107kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘆筍炒牛肉	185kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蝦仁燴豆腐	162kcal	蕎麥沾麵	255kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
洋菇炒蛋	176kcal	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/05/27(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)
現煎豆包	148kcal/塊	現煎牛排	137kcal/片	烤肋排	137kcal/kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香辣炒培根筆管麵	205kcal/碗	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現炒鴨肉片	kcal	蒜泥透抽	65kcal	茄汁豆包	181kcal/個
香菇雞絲粥	142kcal/碗	春川炒雞	211kcal	關東煮	169kcal
白飯	330kcal/碗	味噌鮭魚	153kcal	素蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
豆干炒肉片	226kcal	翡翠炒蛋	215kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷雞腿	161kcal/支	芒果優格沙拉	30kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	味噌雞肉湯	85kcal/碗
菇菇炒蛋	176kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	洋蔥干貝濃湯	109Kcal/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	(依現場標示)				

➤ **115/05/28(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎蚵仔煎	240kcal/份	蔥油雞	177kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	鹽水雞	153kcal	烤魚下巴	53kcal/個
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	番茄燉牛	140kcal	鳳梨蝦球	68kcal
魚片粥	104kcal/碗	酥炸梅子脆薯	270kcal	冰心地瓜	80kcal
白飯	330kcal/碗	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	番茄豆腐炒蛋	160kcal
白粥	98kcal/碗				
蔥爆雞丁	202kcal	香菇蒸蛋	58kcal	季節時蔬	25~80kcal
紅燒豆腐	170kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
瓜仔肉餅	183Kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚排骨湯	76kcal/碗
玉米炒蛋	205kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	甜點	-		
季節時蔬	25~80kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/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	(依現場標示)				

➤ **115/05/29(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	現煮味噌叉燒拉麵	455Kcal/碗	沙茶羊肉	182kcal
現煎鬆餅	100kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	涼拌石斑魚	225kcal	蝦仁腸粉	77kcal/個
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	155kcal/塊	蒜泥雞丁	135kcal	烤虱目魚肚	81kcal
皮蛋瘦肉粥	128Kcal/碗	XO 醬炒三鮮	133kcal	紅咖哩雞	186kcal
白飯	330kcal/碗	蔥燒肉末豆腐	157kcal	起司炒蛋	233kcal
白粥	98kcal/碗				
蘆筍炒蝦仁	98kcal	木耳炒蛋	176kcal	季節時蔬	25~80kcal
素沙茶百頁	185kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛魚	192Kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	黃瓜貢丸湯	62kcal/碗
雙色炒蛋	186kcal	當歸鴨肉湯	74kcal/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)				

➤ **115/05/30(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	烤法式羊排	142kcal/支	辣炒牛肚	112kcal
現煎披薩	286kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	生炒軟絲	121kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎培根片	52kcal/片				
現煎菲力雞	125kcal/塊	酥炸起司雞排	323kcal/塊	酒蒸花蝦	40kcal/尾
地瓜粥	121kcal/碗	泡菜豬肉	157kcal	糖醋雞丁	210kcal
白飯	330kcal/碗	帆立貝蒸蛋	65kcal	素炒蛋	215kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	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
西芹炒豆包	189Kcal	蘿蔔豬腳湯	67kcal/碗	蛋花豆腐湯	34kcal/碗
洋蔥炒蛋	180kcal				
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)				

➤ **115/05/31(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	562kcal/顆	筍白筍炒豬肉	185kcal	醬燒龍虎斑	215kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	豆豉苦瓜牛肉	235kcal	酸菜鴨血	84kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	55kcal/根	酥炸魚條	54kcal	蔥爆松坂豬	226kcal
白飯	330kcal/碗	櫛瓜炒蝦仁	95kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
烤馬鈴薯	125kcal	蔥蛋	196kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒜香鯛魚	76kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	炒粿條	293kcal/碗
素炒蛋	215kcal	奶油玉米雞肉飯	382kcal/碗	冬瓜排骨湯	73kcal/碗
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	海鮮味噌湯	35kcal/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)				

➤ **115/06/01(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	椒鹽頸花肉	284kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩豬	164kcal	水煮牛	193kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎里肌豬排	163kcal/片	泰式椒麻雞	238kcal	照燒雞丁	176kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	蒜香奶油蝦仁	94kcal	清蒸比目魚	102kcal/塊
白飯	330kcal/碗	麻婆豆腐	182kcal	肉末蒸蛋	87kcal
白粥	98kcal/碗				
毛豆炒豆干	180kcal	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	季節時蔬	25~80kcal
剝皮辣椒蒸魚	146kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸雞柳條	84kcal/個	季節時蔬	25~80kcal	菜頭滷	80kcal/碗
蝦仁炒蛋	190kcal				
茶葉蛋	180kcal	地瓜雞肉飯	293kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	香菇金針雞湯	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)				