

➤ **115/06/22(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	125kcal/半片	現煎雞腿排	158kcal/切塊	橙汁雞丁	181kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	西京燒鮭魚	153kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豬肉丼	203kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎培根	52kcal/片	XO 醬炒蘭花蚌	112kcal	奶油比目魚	122kcal/塊
現煎里肌豬排	163kcal/片	胡麻皮蛋豆腐	82kcal/份	菜脯蛋	180kcal
地瓜粥	120kcal/碗	蝦仁炒蛋	190kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	酸菜排骨湯	73kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	臘味飯	380kcal/碗		
茄汁豆包	181kcal/塊	干貝蘿蔔雞湯	53kcal/碗		
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/23(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/薄片	現煎虱目魚	161kcal/半尾	蒜泥雞胸	135kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	咖哩雞	176kcal	照燒帆立貝	113kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	水煮牛	193kcal	椒鹽烤魚	45~80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	醬烤章魚	73kcal	當歸羊排骨	176kcal
現煎燒肉片	242kcal	燻鮭魚炒蛋	216kcal	蟹味蒸蛋	75kcal
皮蛋雞絲粥	142kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	什錦炒麵	328kcal/碗	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
鮮蔬炒豆包	194kcal	排骨貢丸湯	116kcal/碗		
咖哩肉末	180kcal				
櫛瓜炒蝦仁	95kcal				
番茄炒蛋	175kcal				
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/24(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	265kcal/塊	牛肉丼	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	番茄肉醬義大利麵	依現場標示	豆乳雞	243kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬南極魚	45~80kcal/塊	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	奶油燉雞	181kcal	蔥燒肉末豆腐	157kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	香菇蒸蛋	58kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
絲瓜干貝鹹粥	125kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	凱薩雞肉沙拉	淋醬 67kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	紹興海鮮炒飯	351kcal/碗	山藥排骨湯	87kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	玉米雞絲濃湯	109kcal/碗		
清蒸比目魚	45~80kcal/塊				
茄汁雞柳	137kcal				
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/25(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)
現炒鐵板麵	252kcal/碗	現煎鐵板鮮蚶	114kcal	蒜蓉烤豬肉	207kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	番茄燉牛肋	259kcal	XO 醬炒軟絲	113kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酸菜鴨肉	170kcal	酒蒸鱸魚	45kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	香料烤腿排	158kcal/開二	鹹水雞	153kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	泰式檸檬香茅魚	238kcal	素蒸蛋	64kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	咖哩雞 /櫻花蝦炒蛋	176kcal /197kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
紅燒凍豆腐	170kcal	甜點	-		
烤薯塊	125kcal	鮮魚蛤蜊豆腐湯	37kcal/碗		
滷雞腿	161kcal/支				
素蒸蛋	64kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/26(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)
現烤披薩	286kcal/片	現煮沙茶海鮮湯麵	394kcal/碗	照燒鮭魚	140kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	鳳梨蝦球	68kcal/尾	蘆筍炒牛肉	185kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	親子丼	173kcal	蜜汁雞腿	173kcal/支
現煎培根	52kcal/片	美式烤豬棒腿	183kcal/支	咖哩豬	164kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	麻辣燙	216kcal	蔥蛋	196kcal
魚片粥	104kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	鮮魚味噌湯	50kcal/碗
蝦仁腸粉	77kcal/個	黃瓜排骨湯	70kcal/碗		
鮮蔬雞丁	169kcal				
鹹蛋蒸肉餅	250kcal				
菜脯蛋	180kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/27(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	腐乳燒雞	187kcal	金沙豆腐	229kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	蒜香奶油帆立貝	117kcal	紅燒排骨	276kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	糖醋雞丁	210kcal
現煎培根	52kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支	麻油草蝦	21kcal/尾
現煎燻雞片	150kcal	火腿炒蛋	205kcal	鮭魚玉米炒蛋	199kcal
地瓜粥	120kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
麻油雞	209kcal				
鮮蔬燴豆腐	162kcal				
酥炸起司雞排	323kcal/整塊				
蔥蛋	196kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/28(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	瓜仔肉餅	158kcal/切塊	烤南極魚	169kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	清蒸虱目魚	40kcal/尾	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎蛋	120kcal/顆	涼拌海蜇絲	37kcal	照燒小雞腿	58kcal/支
現煎培根	52kcal/片	蔬菜燉牛	140kcal	酥炸薯條	270kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	木須炒麵	320kcal/碗
乾燒蝦仁	109kcal	鹹豬肉蛋炒飯	388kcal/碗	番茄雞肉豆腐湯	55kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	紅棗香菇雞湯	53kcal/碗		
蔥爆豬肉	226kcal				
素炒蛋	215kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/29(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	125kcal/半片	現煎龍虎斑	112kcal/塊	味噌照燒雞腿	164kcal/支
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	蘆筍炒牛肉	185kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	美式烤肋排	137kcal/支	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	蒜香奶油蝦仁	94kcal	泡菜年糕豬肉	187kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	肉末茄子	171kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
香菇雞絲粥	142kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
紅燒石斑	194kcal	肉粽	600~700kcal/顆		
芥藍炒牛肉	175kcal	鮭魚干貝炊飯	380kcal/碗		
酥炸地瓜薯條	295kcal	當歸豬腳湯	67kcal/碗		
香菇蒸蛋	58kcal				
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				