

►114/05/05 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕 抓餅	115kcal/塊、 464kcal/整片	現煎骰子牛肉	359kcal	酥炸甘梅薯條	244kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 167kcal	當歸羊腩	338kcal	綠咖哩雞	270kcal
現煎雞蛋豆腐	122kcal	泰式鮮炒	228kcal	清蒸魚	183kcal
虱目魚肚粥	276kcal/碗	糖醋雞	313kcal	洋蔥炒羊肉	180kcal
白粥 白飯	250kcal/碗 350kcal/碗	黑胡椒豬柳	236kcal	三色蒸蛋	70kcal
烤鯖魚	310kcal	玉米筍燴洋菇	50~70kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁棒腿	297kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	278kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	豆腐味噌湯	50kcal/碗
菜圃炒蛋 水煮蛋	160kcal 75kcal/顆	臘味飯	390kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	昆布蘿蔔排骨湯	70kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	25~50kcal				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

114/05/06 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎餡餅 蛋餅	199kcal 279kcal/張	泰式香煎軟絲	151kcal	紅燒魚	203kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 167kcal	韓式辣醬豬	230kcal	照燒雞肉	226kcal
現煎德式香腸	198kcal/根	水煮牛	276kcal	滷牛腱	157kcal
地瓜粥	250kcal/碗	蒜泥雞胸(低脂)	167kcal	塔香沙茶軟絲	159kcal
白粥 白飯	250kcal/碗 350kcal/碗	蒲燒鰻	295kcal	蝦仁炒蛋	160kcal
塔香透抽	137kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁小豆干	254kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	192kcal	什錦炒意麵	160kcal	榨菜排骨湯	70kcal/碗
洋菇炒蛋 水煮蛋	160kcal 75kcal/顆	素當歸湯	20~35kcal		
季節時蔬	60~100kcal	60~100kcal			
季節時蔬	60~100kcal	60~100kcal			
肉燥	(依現場標示)				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

►114/05/07 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕 香煎豆包	115kcal/塊 127kcal/片	現煎牛排	157kcal	三杯雞	205kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 167kcal	南瓜海鮮義大利麵	231kcal	滷牛肚	130kcal
現煎雞排	228kcal	糖醋魚	230kcal	紅咖哩炒豬肉	198kcal
海鮮粥	280kcal/碗	榨菜炒鴨肉	149kcal	藥燉排骨	214kcal
白粥 白飯	250kcal/碗 350kcal/碗	干貝蒸蛋	60kcal	義式雞肉烘蛋	85kcal
黑胡椒豬排	210kcal/片	明太子拌沙拉	25kcal(醬另計)	季節時蔬	60~100kcal
蠔油芥藍炒肉片	224kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬燒魚片	228kcal	泰式炒飯	25~50kcal	鮮魚味噌湯	70kcal/碗
起士炒蛋 水煮蛋	178kcal 75kcal/顆	巧達濃湯	99kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	(依現場標示)				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

►114/05/08(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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎餡餅 雞蛋豆腐	199kcal/顆 100kcal	鐵板腿排佐梅醬	183kcal(醬另計)	牛肉咖哩	205kcal
現煎蛋 培根片	120kcal/顆 380kcal	酥炸花枝丸	281kcal	酥炸椒鹽土魷魚	318kcal
現煎小熱狗	72kcal/根	黑白切	179kcal	烤羊排	190kcal
皮蛋瘦肉粥	248kcal/碗	紅燒牛肉	214kcal	彩椒雞丁	221kcal
白粥 白飯	250kcal/碗 350kcal/碗	櫛瓜炒肉末	73kcal	素蒸蛋	50kcal
小籠湯包	46kcal/顆	奶油焗白菜	110kcal	季節時蔬	60~100kcal
酸菜炒豬肉	336kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
芽菜炒花枝	48kcal	季節時蔬	60~100kcal	菜頭滷	105kcal
蔥蛋 水煮蛋	160kcal 75kcal/顆	甜湯	68kcal		
季節時蔬	60~100kcal	蛤蠣冬瓜排骨湯	70kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	(依現場標示)				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

►114/05/09 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蛋餅	279kcal/張	現煮海鮮麵	139kcal	沙茶燴羊肉片	156kcal
鍋貼	48kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	薑黃烤腿排	171kcal	滷牛腱	166kcal
火腿片	167kcal				
現煎腿排	152kcal	馬鈴薯燉肉	132kcal	翡翠豆腐煲	121kcal
雞絲玉米粥	210kcal/碗	滷魚肚	342kcal	蔥燒雞	155kcal
白粥	250kcal/碗	牛肉丼	162kcal	杏鮑菇炒蛋	160kcal
白飯	350kcal/碗				
檸檬雞翅	205kcal	菜脯蛋	160kcal	季節時蔬	60~100kcal
剝皮辣椒蒸肉	208kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
珍珠丸	68kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	金針燉雞湯	102kcal
金針菇炒蛋	160kcal	紫菜蛋花湯	25kcal		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	(依現場標示)				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

►114/05/10 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現做飯糰	214kcal	蘆筍炒牛肉	186kcal	時蔬炒牛肉	115kcal
香煎豆包	127kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	親子丼	147kcal	奶油焗烤扇貝	100kcal
培根片	380kcal				
現煎豬排	210kcal/片	檸檬胡椒蝦	90kcal	烤魚片	109kcal
古早味鹹粥	136kcal	麻油松阪豬	261kcal	爆炒鹹豬肉	358kcal
白飯, 白粥	250kcal/碗 350kcal/碗	三杯茄子	160kcal	番茄炒蛋	160kcal
蝦仁炒豆芽	98kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蟹黃燒賣	100kcal/顆	虱目魚丸湯	88kcal	蛤蠣湯	25kcal
韭菜花炒蛋/水煮蛋	160kcal 75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	(依現場標示)				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

►114/05/11 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
蔥抓餅	396kcal/張	月亮蝦餅	234kcal/整片	烤法式豬排	234kcal
現煎豬肉餡餅	212kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	油雞	130kcal	杏鮑菇醬燒雞	136kcal
火腿片	167kcal				
現煎腿排	151kcal/片	烤法式羊排	260kcal	豆鼓鮮蚶豆腐	73kcal
白飯, 白粥	250kcal/碗 350kcal/碗	蔥爆牛肉	120kcal	蔬菜燉鴨	169kcal
珍珠丸	68kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	三色蛋	160kcal
海鮮蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	280kcal	海鮮炒烏龍麵	100kcal	季節時蔬	60~100kcal
菜脯蛋/水煮蛋	160kcal 75kcal/顆	排骨酥湯	75kcal	香腸炒飯	168kcal
季節時蔬	60~100kcal			酸菜雞湯	102kcal
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

►114/05/12 (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、食材部位不同而有所變化。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊、	奶油煎鮭魚	185kcal	冰糖豬腳	237kcal
蛋餅	279kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	糖醋排骨	202kcal	酒蒸魚(低脂)	98kcal
培根片	380kcal				
現煎豆包	127kcal	烤腿排(低脂)	175kcal	蒜泥肉片	350kcal
鮑魚粥	208kcal/碗	紅咖哩炒牛肉	290kcal	親子丼(低脂)	228kcal
白粥	250kcal/碗	蒜泥軟絲(低脂)	80kcal	菜脯蛋	160kcal
白飯	350kcal/碗				
甜椒炒肉	125kcal	香菇蒸蛋(低脂)	60kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
小籠湯包	46kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	74kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	豆腐番茄湯	50kcal/碗
素炒蛋	160kcal	油飯	420kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	黃瓜魚丸湯	70kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	25~50kcal				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				