

➤ **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。標準碗 200ml(g)、盤子直徑 17.5cm。

早餐	kcal/100g(份)	午餐	kcal/100g(份)	晚餐	kcal/100g(份)
現煎蘿蔔糕 蛋餅	115kcal/塊 218kcal/片	奶油煎鮭魚	281kcal	冰糖豬腳	237kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 275kcal	紅燒豬肉	167kcal	酒蒸魚(低脂)	206kcal
現煎豆包	170kcal/個	烤腿排(低脂)	157kcal	親子丼(低脂)	200kcal
鮑魚粥	106kcal/9 分滿/碗	紅咖哩炒牛肉	220kcal	蒜泥肉片	348kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	蒜泥軟絲(低脂)	105kcal	菜脯蛋	215kcal
甜椒炒肉	125kcal	香菇蒸蛋(低脂)	60kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	豆腐番茄肉絲湯	105kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	油飯	415kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	黃瓜魚丸排骨湯	132kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/05/13(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)
現煎豬肉餡餅 法國吐司	200kcal/顆 203kcal/片 (含 6g 蜂蜜)	現煎豬排	304kcal	韓式辣醬燉鯖魚	224kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 167kcal	口水雞	240kcal	金針炒肉片	260kcal
現煎小熱狗	72kcal/根	西芹炒羊肉	217kcal	蒜炒香腸	408kcal
魚肚粥	135kcal/9 分滿/碗	咖哩魚蛋	180kcal	酒蒸奶油蛤蜊	130kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	豆芽牛肉	318kcal	滷牛肚	130kcal
小魚豆干	260kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
雞絲炒甜豆(低脂)	142kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紫米珍珠丸	56kcal/顆	木須炒刀削麵	230kcal	剝皮辣椒雞湯	85kcal/碗
起士炒蛋 水煮蛋(低脂)	224kcal 75kcal/顆	大滷湯	195kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜 肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/14(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)
現煎蔥抓餅	487kcal/整片	現煎牛排	274kcal	烤魚肚	179kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽酥魚	270kcal	蒜香白蝦(低脂)	144kcal
培根片	275kcal				
現煎腿排	152kcal/片	烤豬棒腿(低脂)	160kcal	馬鈴薯燉肉	180kcal
海鮮粥	97kcal/9 分滿/碗	奶油鮮蝦義大利麵	190kcal	蒜炒鴨肉	287kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	洋菇炒蛋	186kcal	茄汁豆皮	150kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
涼拌雞絲(低脂)	228kcal	素麻婆豆腐	197kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
青椒炒肉絲	177kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
甜豆炒肉末	169kcal	土魷魚炒飯	377kcal/碗	紅棗花菇雞湯	76kcal/碗
素蒸蛋	60kcal	玉米濃湯	361kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/15(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)
鐵板麵	190kcal	奶油煎魚	308kcal	拔絲地瓜	320kcal
現煎豆包	170kcal/個				
現煎蛋	120kcal/顆	滷排骨	270kcal	薑黃烤腿排	220kcal
火腿片	167kcal				
現煎豬排	210kcal	泰式鮮炒(低脂)	139kcal	清蒸魚(低脂)	282kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/9 分滿/碗	三杯雞	280kcal	沙茶羊肉	243kcal
白飯	330kcal/9 分滿/碗	烤鴨	319kcal	三色蒸蛋(低脂)	147kcal
白粥	98kcal/9 分滿/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	牛肉炒時蔬	272kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
竹筍炒肉片	232kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	番茄蛋花排骨湯	130kcal/碗
蔥蛋	215kcal	甜點	-		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬(低油)	60~100kcal	昆布蘿蔔排骨湯	110kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/16(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)
現煎蘿蔔糕 蔥抓餅	115kcal/塊 487kcal/整片	湯咖哩豬肉麵	225kcal	宮保雞丁	220kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 275kcal	酥炸鮮蚵	300kcal	蒜蓉扇貝(低脂)	130kcal
現煎德國香腸	198kcal/根	烤魚	104kcal	紅燒牛肉	190kcal
地瓜粥	120kcal/9 分滿/碗	豆豉排骨	221kcal	藥燉羊骨	180kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	韓式辣烤雞翅	270kcal	香菇蒸蛋(低脂)	60kcal
青椒雞肉(低脂)	225kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯麵腸	200kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
檸檬烤翅	192kcal	季節時蔬	60~100kcal	虱目魚丸湯	130kca/碗
起士炒蛋 水煮蛋(低脂)	224kcal 75kcal/顆	藥燉排骨湯	120kca/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/05/17(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 鍋貼	214kcal 68kcal/顆	奶油帆立貝	200kcal	蒜泥河粉	180kcal
現煎蛋 火腿片	120kcal/顆 167kcal	日式烤腿排(低脂)	187kcal	沙茶豬肉	260kcal
現煎菲力雞排	204kcal	泡菜豬肉	240kcal	藥燉鴨肉(低脂)	210kcal
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	醬燒魚(低脂)	215kcal	素炒蛋	215kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	炸雞塊	320kcal	辣炒筍筍	120kcal
蝦仁炒甜豆	124kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐(低脂)	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
滷豆包	145kcal/個	蛤蠣冬瓜湯	30kcal/碗	餛飩湯	小餛飩 23kcal/顆
蔥蛋 水煮蛋(低脂)	215kcal 75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(燙-低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子三種	(依現場標示)				

➤ **114/05/18(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)
豬肉餡餅 蛋餅	200kcal/顆 218kcal/片	鳳梨蝦球	330kcal	酒蒸花蝦(低脂)	144kcal
現煎蛋 培根片	120kcal/顆 275kcal	冰糖豬腳	237kcal	蒜苗炒松坂	348kcal
煎腿排	241kcal/整塊	三杯雞	280kcal	紅燒魚肚	190kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	糖醋魚	290kcal	紙包雞	248kcal
小籠湯包	45kcal/顆	素蒸蛋(低脂)	60kcal	香菇蒸蛋(低脂)	60kcal
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
綜合炒菇	115kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
酥炸薯餅	300kcal	肉絲炒意麵	240kcal	海鮮炒烏龍	220kcal
季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔排骨湯	130kca/碗	蔘鬚雞湯	133kcal/碗
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/05/19(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)
現煎鍋貼 蔥抓餅	68kcal/顆 487kcal/整片	現煎骰子牛	319kcal	醬燉肋排	377kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 275kcal	烤母香魚(低脂)	224kcal	泡菜雞肉	210kcal
現煎豆包	170kcal/個	蒜香奶油烤雞	172kcal	三杯軟殼蝦	280kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/9 分滿/碗	青椒炒牛柳	202kcal	瓜仔肉	190kcal
白飯 白粥	330kcal/9 分滿/碗 98kcal/9 分滿/碗	起士炒蛋	224kcal	蔬菜燉羊骨	258kcal
黃瓜燴魚丸	118kcal	咖哩豬	193kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤馬鈴薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜排骨湯	110kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋(低脂)	215kcal 75kcal/顆	臘味飯	390kcal		
季節時蔬	60~100kcal	竹筍雞肉湯	70kcal/碗		
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				