

➤ **114/06/09(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)
煎蘿蔔糕	115kcal/塊	現煎骰子牛	297kcal	蔥油雞腿	202kcal/隻
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤魚	201kcal	蒜香奶油帆立貝	139kcal
培根片	340kcal				
現煎德式香腸	160kcal/根	當歸羊腩	265kcal	泰式涼拌牛肉	172kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	冰糖豬腳	237kcal	蔬菜燉鴨	169kcal
白粥	330kcal/碗	左宗雞	234kcal	豬肉井	218kcal
白飯	98kcal/碗				
照燒洋蔥豬	258kcal	起士炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸蝦捲	75kcal/根	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	酸菜鴨肉湯	48kcal/碗
蔥蛋	215kcal	油飯	420kcal/碗		
水煮蛋(低脂)	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	大滷湯	178kcal/碗		
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)				

➤ **114/06/10(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	現煎魚	359kcal	韓式辣醬豬	230kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸軟殼蝦	298kcal	青椒牛柳	248kcal
火腿片	170kcal				
現煎豆包	170kcal/整塊	宮保雞丁	220kcal	醬烤軟絲	135kcal
鱸魚粥	129kcal	烤豬棒腿	190kcal/隻	梅子杏鮑菇燒雞	212kcal
白飯	330kcal/碗	干貝蒸蛋	60kcal	麻婆豆腐	193kcal
白粥	98kcal/碗				
燒賣	翡翠 60kcal/顆 蟹黃 46kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鮮蔬炒雞丁	130kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
洋蔥炒羊肉	215kcal	壽喜燒拌麵疙瘩	172kcal	海鮮味噌湯	65kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	蘿蔔排骨湯	70kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜	(依現場標示)				
肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/11(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆		現煎牛排	137kcal/片		味噌照燒雞腿	159kcal/隻	
蛋餅	338kcal/整片							
現煎荷包蛋	120kcal/顆		龍蝦奶油義大利麵	184kcal		滷牛雙寶	130kcal	
培根片	340kcal							
現煎墨西哥腿排	219kcal/整塊		紅酒燉羊膝	147kcal		薑燒鮪魚	126kcal	
玉米雞絲粥			酥炸起司雞排	381kcal/片		三杯鴨	292kcal	
白粥	330kcal/碗		焗烤培根馬鈴薯	164kcal		蚵蛋	182kcal	
白飯	98kcal/碗							
蝦仁腸粉	77kcal/個		百香果優格沙拉	淋醬 30kcal/15g		季節時蔬	60~100kcal	
酸菜炒麵腸	199kcal		季節時蔬	60~100kcal		季節時蔬	60~100kcal	
瓜仔肉	190kcal		夏威夷炒飯			昆布蘿蔔排骨湯	70kcal/碗	
菜脯蛋	215kcal		番茄龍蝦湯	63kcal/碗				
水煮蛋	75kcal/顆							
鹹蛋	50kcal/半顆							
季節時蔬	60~100kcal							
季節時蔬	60~100kcal							
肉燥	60kcal/15ml							
味增湯	50kcal/碗							
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)							
包子	(依現場標示)							

➤ **114/06/12(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)
現煎餡餅	200kcal/顆		現煎雞腿排	225kcal		紅燒豬肉	167kcal	
蔥抓餅	487kcal/整片							
現煎蛋	120kcal/顆		酥炸月亮蝦餅	105cal/小片		泰式鮮炒	139kcal	
火腿片	170kcal							
現煎雞蛋豆腐	100kcal/塊		豆豉排骨	221kcal		蘆筍炒牛肉	186kcal	
魚肚鮮蚵粥	kcal/碗		泰式檸檬香茅魚	244kcal		南瓜海鮮豆腐煲	160kcal	
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗		咖哩牛肉	205kcal		辣子雞丁	172kcal	
檸檬烤翅	125kcal/支		肉末蒸蛋	82kcal		季節時蔬	60~100kcal	
杏鮑菇燴肉片	189kcal		季節時蔬	60~100kcal		季節時蔬	60~100kcal	
小籠湯包	45kcal/顆		季節時蔬	60~100kcal		鮭魚味噌湯	75kcal/碗	
蔥蛋	215kcal		仙草凍雙圓	63kcal/碗				
水煮蛋	75kcal/顆							
季節時蔬	60~100kcal		當歸素羊肉湯	35kcal/碗				
季節時蔬	60~100kcal							
肉燥	60kcal/15ml							
味增湯	50kcal/碗							
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)							
包子	(依現場標示)							

➤ **114/06/13(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)
現煎鍋貼	68kcal/顆	咖哩湯餃	375kcal(含湯)	紅燒豬肉	167kcal
蛋餅	338kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	白玉燉羊腩	258kcal	蔥油雞腿	202kcal/支
培根片	340kcal				
現煎菲力雞排	160kcal	清蒸魚片	282kcal	控肉	418kcal
地瓜粥	120kcal	烤肋排	165kcal/支	烤法式羊排	208kcal
白飯, 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	泡菜鴨肉	243kcal	三色蒸蛋	83kcal
青椒炒牛肉	202kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小棒腿	40kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸地瓜薯條	355kcal	季節時蔬	60~100kcal	冬瓜蛤蠣雞湯	45kcal
翡翠蒸蛋	70kcal	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	50kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/14(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	咖哩豬肉	212kcal	蒜泥軟絲	85kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎蛋	120kcal/顆	醬燒大蝦	108 kcal	烤法式豬排	172kcal/支
火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	洋蔥炒羊肉	215 kcal	蒸魚	104kcal
皮蛋瘦肉粥	kcal/碗	炸鍋貼	80kcal	紅咖哩炒牛肉	220kcal
白飯	330kcal/碗	時蔬烘蛋	97kcal	火腿炒蛋	207kcal
白粥	98kcal/碗				
珍珠丸	59kcal/顆	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
油菜炒羊肉	158kcal	酸菜肉片湯	110kcal/碗	竹筍雞肉湯	70kcal/碗
洋菇炒蛋	186kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/15(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 現煎蔥抓餅	487kcal/整片	酥炸魚米花	362kcal	豆豉鮮蚵	127kcal
現煎蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	金沙中卷	198kcal	咖哩牛肉	202kcal
現煎墨西哥腿排	219kcal/整塊	照燒洋蔥腿排	175kcal/個	蒜香奶油烤魚	304kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	毛豆炒蛋	200kcal	豆乳雞	279kcal
酥炸薯餅	200kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤魚肚	179kcal	香腸炒飯	242kcal	辣炒義大利麵	204kcal
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	當歸鴨肉湯	78kcal/碗	鳳梨苦瓜雞肉湯	73kcal/碗
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/16(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 蘿蔔糕	200kcal/顆 115kcal/塊	現煎鐵板蝦仁	88kcal	泰式檸檬香茅魚	285kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	烤腿排	180kcal/塊	蒜泥肉片	350kcal
現煎德式香腸	160kcal/根	水煮牛	276kcal	親子丼	200kcal
虱目魚肚粥	135kcal/碗	藥燉排骨	214kcal	酥炸花枝丸	281kcal
白粥 白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	蒲燒鰻	295kcal	起士炒蛋	233
烤薯塊	77kcal	蔥燒豆腐	164kcal	季節時蔬	60~100kcal
燒賣	翡翠 60kcal/顆 蟹黃 46kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁豆干	254kcal	季節時蔬	60~100kcal	榨菜肉絲湯	70kcal/碗
吻仔魚炒蛋 水煮蛋	182kcal 75kcal/顆	臘味飯	390kcal		
季節時蔬	60~100kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				