

➤ **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	200kcal/顆	現煎鐵板蝦仁	88kcal	泰式檸檬香茅魚	285kcal
蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤腿排	180kcal/塊	蒜泥肉片	350kcal
火腿片	170kcal				
現煎德式香腸	180kcal/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	330kcal/碗	蒲燒鰻	295kcal	起士炒蛋	233kcal
白飯	98kcal/碗				
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	182kcal	臘味飯	390kcal		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/06/17(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	203kcal/片	香煎鴨胸佐紅酒醬	202kcal	口水雞	240kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒸比目魚	201kcal	綠咖哩豬	206kcal
培根片	340kcal				
墨西哥腿排	152kcal/整片	牛肉丼	162kcal	鹽烤竹筴魚	116kcal
高麗菜肉絲鹹粥	144kcal/碗	蜜汁排骨	297kcal	酒蒸奶油蛤蠣	130kcal
白飯	330kcal/碗	烤魷魚軟絲	83kcal	滷牛雙寶	130kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌干貝唇	144kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
青椒炒牛肉	202kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	木須炒刀削麵	230kcal	當歸鴨肉湯	78kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗		
水煮蛋	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)				

➤ **114/06/18(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)
現煎豆包	170kcal/整片	現煎牛排	137kcal/片	咖哩雞	193kcal
現煎蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	番茄肉醬義大利麵	171kcal	蒜炒鴨肉	254kcal
火腿片	170kcal				
現煎里肌豬排	216kcal/片	烤法式羊排	208kcal/支	醬燒大蝦	108kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	三杯雞	205kcal	橙汁排骨	291kcal
白粥	330kcal/碗	奶油檸檬蒜蓉蝦	144kcal	干貝炒蛋	198kcal
白飯	98kcal/碗				
珍珠丸	59kcal/顆	烤雞溫沙拉	沾醬 25kcal/10g	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒肉片	224kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	麻油香腸蛋炒飯	385kcal/碗	香菇雞湯	76kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	龍蝦洋蔥濃湯	135kcal/碗		
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)				

➤ **114/06/19(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)
蘿蔔糕	115kcal/塊	現煎魚	325kcal	紅酒燉牛肉	175kcal
蛋餅	338kcal/整片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸軟殼蟹	222kcal	薑黃烤腿排	123kcal/塊
培根片	340kcal				
現煎菲力雞排	160kcal	黑胡椒豬柳	236kcal	醬煨肋排	245kcal/支
鱸魚粥	129kcal/碗	蔥燒雞丁	210kcal	酒蒸龍虎石斑	132kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	蚵蛋	190kcal	醬炒鴨腿	274kcal
酥炸薯餅	200kcal/個	白玉燉羊腩	258kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆羊肉	192kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
芹菜炒花枝	107kcal	季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔排骨魚丸湯	85kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	甜湯	-		
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	鮭魚味噌湯	83kcal/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)				

➤ **114/06/20(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)
現煎豬肉餡餅 蔥抓餅	200kcal/顆 487kcal/整片	現煮海鮮麵疙瘩	424kcal/碗	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	紅酒烤棒腿	218kcal/支	泰式鮮炒(低脂)	139kcal
現煎墨西哥腿排	219kcal/整塊	酥炸蝦捲	75kcal/個	蒜香白帶魚	160kcal
香菇肉絲粥	133kcal/碗	牛肉丼	262kcal	藥燉羊骨	180kcal
白飯, 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	豆乳雞	279kcal	金沙豆腐	244kcal
小籠湯包	45kcal/顆	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
凉拌海蜇絲	99kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal	福州丸排骨湯	88kcal/碗
蔥蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	酸菜鴨腿湯	77kcal/碗		
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)				

➤ **114/06/21(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 現煎雞蛋豆腐	214kcal 100kcal	蒜香奶油帆立貝	139kcal	蔥油雞	213kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	照燒烤腿排	160kcal/塊	紅燒石斑魚	233kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	冰糖豬腳	237kcal	辣炒箭筍羊肉	162kcal
虱目魚肚粥	135kcal/碗	義式烤魚	205kcal	蒜炒扇貝	155kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	炸雞塊	326kcal	吻仔魚炒蛋	205kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞丁	133kcal	鱸魚湯	40kcal/碗	竹筍雞肉湯	70kcal/碗
洋菇炒蛋 水煮蛋	186kcal 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)				

➤ **114/06/22(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)
蛋餅	338kcal/整片	紅燒魚肚	190kcal	糖醋魚	296kcal
蔥抓餅	487kcal/整片				
現煎蛋	120kcal/顆	韓式辣雞翅	196kcal/支	檸檬蝦姑(低脂)	108kcal
火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	義式烤豬排	172kcal/支	牛丼	262kcal
白飯	330kcal/碗	醬烤軟絲	135kcal	醬煨肋排	245kcal/支
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
滷豆包	145kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	日式炒烏龍	194kcal	泰式蝦醬炒飯	392kcal/碗
素炒蛋	215kcal	紫菜蛋花湯	25kcal/碗	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **114/06/23(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)
現煎豆包	170kcal/塊	現煎餃子牛	297kcal	烤魚	282kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	蔥油雞	213kcal	綠咖哩豬	206kcal
火腿片	170kcal				
現煎烤腿排	170kcal	黑胡椒豬柳	236kcal	蔬菜燉牛	196kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	醬燒大蝦	108kcal	泰式鮮炒	139kcal
白飯	330kcal/碗	當歸羊腩	265kcal	照燒雞丁	218kcal
白粥	98kcal/碗				
黃瓜燴魚丸	118kcal	蝦仁炒蛋	189kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒獅子頭	157kcal	季節時蔬	60~100kcal	排骨酥湯	110kcal/碗
素炒蛋	215kcal	油飯	420kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔玉米排骨湯	95kcal/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)				