

➤ **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    | 現煎骰子牛     | 297kcal      | 烤魚     | 282kcal      |
| 現煎鍋貼    | 68kcal/顆     |           |              |        |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 蔥燒雞丁      | 167kcal      | 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    | 鮮炒蘭花蚌(低脂) | 130kcal      | 泰式鮮炒   | 139kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 當歸羊腩      | 265kcal      | 味噌照燒雞腿 | 159kcal/支    |
| 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   | 香菇雞湯   | 76kcal/碗     |
| 素炒蛋     | 215kcal      | 麻油飯       | 343kcal/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)      |           |              |        |              |

➤ **114/06/24(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) |
|---------|--------------|----------|---------------|----------|--------------|
| 現煎蛋餅    | 338kcal/片    | 現煎松坂豬    | 374kcal       | 紅酒燉牛肉    | 175kcal      |
| 蔥抓餅     | 487kcal/整片   |          |               |          |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 金沙豆腐     | 235kcal       | 酒蒸魚      | 103kcal      |
| 培根片     | 340kcal      |          |               |          |              |
| 現煎小熱狗   | 50kcal/根     | 薑燒鮭魚     | 150kcal       | 麻辣燙      | 218kcal      |
| 魚肚粥     | 135kcal/碗    | 蒜香奶油帆立貝  | 139kcal       | 蒜炒鴨肉     | 254kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 烤法式羊排    | 208kcal/支     | 番茄炒蛋     | 175kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |          |               |          |              |
| 珍珠丸     | 59kcal/顆     | 季節時蔬     | 60~100kcal    | 季節時蔬     | 60~100kcal   |
| 芥藍炒牛肉   | 204kcal      | 季節時蔬(低油) | 60~100kcal    | 季節時蔬(低油) | 60~100kcal   |
| 櫛瓜炒蝦仁   | 108kcal      | 涼麵       | 384kcal/份(含醬) | 竹筍雞湯     | 70kcal/碗     |
| 起司炒蛋    | 233kcal      | 沙茶魷魚羹    | 101kcal/碗     |          |              |
| 水煮蛋(低脂) | 75kcal       |          |               |          |              |
| 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)      |          |               |          |              |

➤ **114/06/25 (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) |
|---------|--------------|-----------|--------------|---------|--------------|
| 現煎豬肉餡餅  | 200kcal/顆    | 現煎牛排      | 137kcal/片    | 泰式檸檬香茅魚 | 350kcal      |
| 蘿蔔糕     | 115kcal/塊    |           |              |         |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 明太子鮮蝦義大利麵 | 136kcal      | 烤香腸     | 169kcal/根    |
| 火腿片     | 170kcal      |           |              |         |              |
| 現煎豆包    | 170kcal/塊    | 地瓜燒雞      | 229kcal      | 彩椒炒羊肉   | 181kcal      |
| 地瓜粥     | 120kcal/碗    | 韓式辣醬烤豬排   | 185kcal/片    | 三杯鴨     | 292kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 梅子扇貝沙拉    | 68kcal       | 麻婆豆腐    | 193kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |           |              |         |              |
| 蝦仁腸粉    | 77kcal/個     | 季節時蔬      | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 炒鹹豬肉    | 307kcal      | 季節時蔬      | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 小黃瓜炒雞絲  | 133kcal      | XO 醬軟絲炒飯  | 311kcal/碗    | 蝦姑味噌湯   | 40kcal/碗     |
| 紅蘿蔔炒蛋   | 178kcal      |           |              |         |              |
| 水煮蛋     | 75kcal       | 羅宋湯       | 186kcal/碗    |         |              |
| 鹹蛋      | 65kcal/半顆    |           |              |         |              |
| 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・肉鬆 | (依現場標示)      |           |              |         |              |
| 包子      | (依現場標示)      |           |              |         |              |

➤ **114/06/26 (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)           |
|---------|----------------------------|--------|--------------|---------|------------------------|
| 現煎鍋貼    | 68kcal/顆                   | 泡菜海鮮煎餅 | 264kcal      | 蜂蜜烤腿排   | 160kcal/塊              |
| 蛋餅      | 338kcal/片                  |        |              |         |                        |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆                  | 蘿蔔燉羊腩  | 258kcal      | 蒜香奶油比目魚 | 250kcal                |
| 培根片     | 340kcal                    |        |              |         |                        |
| 現煎雞蛋豆腐  | 100kcal                    | 燒鴨     | 294kcal      | 綠咖哩牛    | 232kcal                |
| 絲瓜肉絲粥   | 136kcal/碗                  | 咖哩豬肉   | 212kcal      | 五味醬透抽   | 71kcal<br>醬 15kcal/10g |
| 白飯/白粥   | 330kcal、98kcal/碗           | 醬燒大蝦   | 108kcal      | 三色蛋     | 83kcal                 |
| 燒賣      | 翡翠 60kcal/顆<br>蟹黃 46kcal/顆 | 起士炒蛋   | 233kcal      | 季節時蔬    | 60~100kcal             |
| 燻雞炒菇    | 120kcal                    | 季節時蔬   | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal             |
| 皮蛋豆腐    | 97kcal/組                   | 季節時蔬   | 60~100kcal   | 鮮魚湯     | 57kcal/碗               |
| 香菇蒸蛋    | 60kcal                     | 甜湯     | -            |         |                        |
| 水煮蛋     | 75kcal/顆                   |        |              |         |                        |
| 季節時蔬    | 60~100kcal                 | 蛤蜊蘿蔔雞湯 | 48kcal/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)                    |        |              |         |                        |

➤ **114/06/27(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) |
|---------|--------------|-------|--------------|---------|--------------|
| 現煎豆包    | 170kcal/塊    | 現煮牛肉麵 | 464kcal/碗    | 義式烤鱸魚   | 98kcal       |
| 蔥抓餅     | 487kcal/整片   |       |              |         |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 酒蒸魚   | 83kcal       | 豬肉井     | 218kcal      |
| 現煎火腿    | 170kcal      |       |              |         |              |
| 現煎菲力雞排  | 160kcal      | 梅子雞   | 223kcal      | 酥炸花枝蝦油條 | 414kcal      |
| 皮蛋魷仔魚粥  | 128kcal/碗    | 香菇滷腳筋 | 157kcal      | 紅酒燉羊肉   | 158kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 月亮蝦餅  | 105kcal/小片   | 海鮮豆腐煲   | 196kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |       |              |         |              |
| 小籠湯包    | 45kcal/顆     | 鮭魚炒蛋  | 215kcal      | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 櫛瓜炒肉絲   | 128kcal      | 季節時蔬  | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 烤薯塊     | 77kcal       | 季節時蔬  | 60~100kcal   | 餛飩湯     | 23kcal/顆     |
| 蔥蛋      | 215kcal      | 菜頭滷   | 129kcal/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)      |       |              |         |              |

➤ **114/06/28(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) |
|---------|--------------|-------|--------------|--------|--------------|
| 蛋餅      | 338kcal/片    | 滷魚肚   | 224kcal      | 沙茶牛肉   | 249kcal      |
| 蘿蔔糕     | 115kcal/塊    |       |              |        |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆    | 瓜仔肉餅  | 190kcal      | 洋蔥炒鮮蚵  | 122kcal      |
| 培根片     | 340kcal      |       |              |        |              |
| 現煎腿排    | 152kcal/片    | 蔥油雞丁  | 213kcal      | 馬鈴薯燉肉  | 180kcal      |
| 皮蛋雞絲粥   | 141kcal/碗    | 蔬菜燉牛  | 110kcal      | 蒜香帆立貝  | 125kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 醬烤軟絲  | 135kcal      | 三色蛋    | 83kcal       |
| 白粥      | 98kcal/碗     |       |              |        |              |
| 醬燒麵腸    | 195kcal      | 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   |
| 小籠湯包    | 45kcal/顆     | 金針排骨湯 | 84kcal/碗     | 紅棗花菇雞湯 | 76kcal/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)      |       |              |        |              |

➤ **114/06/29(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) |
|---------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| 現煎豬肉餡餅  | 200kcal/顆    | 豆芽炒肉片   | 207kcal      | 照燒小雞腿  | 55kcal/支     |
| 雞蛋豆腐    | 100kcal      |         |              |        |              |
| 現煎蛋     | 120kcal/顆    | 咖哩雞肉    | 193kcal      | 酒蒸虎斑魚  | 122kcal      |
| 火腿片     | 170kcal      |         |              |        |              |
| 現煎德式香腸  |              | 檸檬蝦(低脂) | 108kcal      | 紅咖哩炒牛肉 | 220kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗    | 酥炸起司雞排  | 381kcal/塊    | 冰糖豬腳   | 237kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗     |         |              |        |              |
| 檸檬烤翅    | 125kcal/支    | 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   |
| 烤薯塊     | 77kcal       | 綠咖哩炒飯   | 383kcal/碗    | 焗烤筆管麵  |              |
| 蔥蛋      | 215kcal      | 剝皮辣椒雞湯  | 61kcal/碗     | 酸菜肉片湯  | 110kcal/碗    |
| 水煮蛋     |              |         |              |        |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal   |         |              |        |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal   |         |              |        |              |
| 綜合醬瓜・肉鬆 | (依現場標示)      |         |              |        |              |
| 包子類 3 種 | (依現場標示)      |         |              |        |              |
|         |              |         |              |        |              |
|         |              |         |              |        |              |
|         |              |         |              |        |              |

➤ **114/06/30(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) |
|---------|----------------------------|------|--------------|---------|--------------|
| 現煎鍋貼    | 68kcal/顆                   | 現煎魚  | 342kcal      | 咖哩豬肉    | 212kcal      |
| 現煎蔥抓餅   | 487kcal/整片                 |      |              |         |              |
| 現煎荷包蛋   | 120kcal/顆                  | 滷牛雙寶 | 130kcal      | 泰式檸檬香茅魚 | 285kcal      |
| 培根片     | 340kcal                    |      |              |         |              |
| 現煎豆包    | 170kcal/個                  | 彩椒雞丁 | 221kcal      | 豆鼓鮮蚶豆腐  | 73kcal       |
| 香菇雞絲粥   | 143kcal/碗                  | 打拋豬  | 280kcal      | 紅酒燉牛肉   | 175kcal      |
| 白飯      | 330kcal/碗                  | 蔬菜燉羊 | 258kcal      | 酥炸花枝丸   | 281kcal      |
| 白粥      | 98kcal/碗                   |      |              |         |              |
| 沙茶肉片    | 205kcal                    | 起士炒蛋 | 233kcal      | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 燒賣      | 翡翠 60kcal/顆<br>蟹黃 46kcal/顆 | 季節時蔬 | 60~100kcal   | 季節時蔬    | 60~100kcal   |
| 蝦仁腸粉    | 77kcal/個                   | 季節時蔬 | 60~100kcal   | 紫菜魚丸蛋花湯 | 58kcal/碗     |
| 菜脯蛋     | 75kcal/顆                   | 臘味飯  | 380kcal/碗    |         |              |
| 水煮蛋     |                            |      |              |         |              |
| 季節時蔬    | 60~100kcal                 | 素當歸湯 | 35kcal/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)                    |      |              |         |              |