

➤ **115/04/27(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)
現烤披薩	286kcal/片	現煎石斑魚	85kcal/塊	蜜汁烤腿排	160kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	麻油猴菇雞丁	157kcal	南瓜燒肉	167kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎豆包	148kcal/塊	烤豬棒腿	183kcal/支	清蒸檸檬魚	kcal/塊
魚片粥	104kcal/碗	蒜香帆立貝	110kcal	蘆筍炒牛肉	185kcal
白飯	330kcal/碗	金沙海鮮豆腐煲	188kcal	韭菜花炒蛋	175kcal
白粥	98kcal/碗				
麻油炒豬肉	185kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal	季節時蔬	25~80kcal
酥炸雞塊	45kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
小黃瓜炒雞絲	194kcal	季節時蔬	25~80kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗
素炒蛋	215kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	韓式馬鈴薯雞湯	69kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/04/28(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	175kcal/顆	現煎鐵板海鮮	160kcal	白燒鰻	60kcal/塊
現煎蔥抓餅	220kcal/小片			蒲燒雞	192kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌燉牛筋	157kcal	咖哩豬	164kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎墨西哥腿排	152Kcal/塊	鹽水雞	153kcal	韓式辣炒小章魚	120kcal
皮蛋雞絲粥	142kcal/碗	紅燒土魷魚	225kcal	蒜泥雞丁	135Kcal
白飯	330kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	蚵蛋	182kcal
白粥	98kcal/碗				
皮蛋豆腐	67kcal/組	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
蘑菇雞丁	172kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
清蒸虱目魚	80kcal/塊	壽喜燒麵疙瘩	309kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆	菜頭滷	80kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/04/29(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎法式吐司	155kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	泰式檸檬香茅魚	238kcal/隻
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	紅醬海鮮義大利麵	依現場標示	鹹豬肉滷白菜	295kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	155kcal/根	紅咖哩雞	186kcal	烤法式羊排	142kcal/支
干貝鱸魚粥	104kcal/碗	松露薯條	270kcal	蒜蓉花蝦	40kcal/尾
白飯	330kcal/碗	木耳炒蛋	176kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
白粥	98kcal/碗				
蒜香奶油蝦仁	94kcal	梅子南瓜沙拉	淋醬 40kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
青椒炒牛肉	192kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒雞丁	176kcal	紅糟雞肉蛋炒飯	343kcal/碗	香菇蛤蜊雞湯	62kcal/碗
菜脯蛋	180kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	洋蔥干貝濃湯	109kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/04/30(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		午餐		晚餐	
	kcal/100g(份)		kcal/100g(份)		kcal/100g(份)
現煎鐵板麵	252kcal/碗	現煎鴨胸	227Kcal	蔥油雞	177kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	冬瓜滷排骨	121kcal	當歸羊肉	178kcal
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎里肌豬排	163kcal/片	水煮牛	193kcal	酥炸蝦捲	68kcal/個
竹筍肉末粥	119kcal/碗	三杯軟絲	111kcal	蔥燒肉末豆腐	157kcal
白飯	330kcal/碗	清蒸比目魚	83kcal/塊	蛤蜊蒸蛋	53kcal
白粥	98kcal/碗				
酥炸薯餅	172kcal/塊	蟹味蒸蛋	75kcal	季節時蔬	25~80kcal
豆芽炒肉片	203kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
生炒花枝	104kcal	季節時蔬	25~80kcal	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
素蒸蛋	64kcal				
水煮蛋	75kcal/顆	綠豆薏仁湯	80Kcal/碗		
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal	鮮魚豆腐湯	37kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/05/01(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)
現烤披薩	286kcal/片	現煮牛肉刀削麵	470kcal/碗	烤頸花肉	284Kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸南極魚	146kcal/塊	麻辣燙	218kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎烤腿排	82kcal/根	孜然羊肉	172kcal	蒙特婁烤雞翅	131kcal/組
地瓜粥	120Kcal/碗	酥炸生蠔	46kcal/顆	酒蒸蛤蜊	49Kcal/10 顆
白飯	330kcal/碗	親子丼	173kcal	鮪魚炒蛋	202kcal
白粥	98kcal/碗				
鮮蔬炒豆包	194Kcal	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	25~80kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
清蒸虱目魚	80kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	山藥玉米雞湯	61kcal/碗
杏鮑菇炒蛋	179kcal	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **115/05/02(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)
現作飯糰	562kcal/顆	黑胡椒豬柳	182kcal	辣炒豬五花	287kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	XO 醬炒蘭花蚌	112kcal	糖醋蝦仁	68kcal/尾
現煎火腿片	30kcal/片				
現煎燒肉片	238kcal	檸檬胡椒蝦	12kcal/尾	鹽蔥雞丁	178kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	味噌照燒雞腿	164kcal/支	滷牛腱	151kcal
白飯	330kcal/碗	菇菇炒蛋	179kcal	干貝蒸蛋	63kcal
白粥	98kcal/碗				
豆芽炒雞絲	193kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
櫛瓜蝦仁	95kcal	餛飩蛋花湯	23kcal/顆	番茄豬肉湯	55kcal/碗
起司炒蛋	233kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/05/03 (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)
現煎飯糰	562kcal/顆	泰式涼拌雞丁	135kcal	清蒸檸檬石斑	45kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片				
現煎蛋	120kcal/顆	金沙豆腐	229kcal	紅咖哩海鮮	119kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎豆包	148kcal/塊	沙茶羊肉	182kcal	酥炸雞翅	208kcal/支
白飯	330kcal/碗	烤香魚	147kcal/尾	酸菜白肉	250kcal
白粥	98kcal/碗				
鹹蛋蒸肉餅	250kcal/塊	蝦仁滑蛋	192kcal	季節時蔬	25~80kcal
蒲燒鯛魚	192kcal/片	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
鮮蔬雞丁	169kcal	季節時蔬	25~80kcal	肉絲炒麵	328kcal/碗
蔥蛋	196kcal	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗	薑絲牛肉湯	57kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal	鳳梨苦瓜雞湯	47kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/05/04(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)
現煎蔥抓餅	250kcal/半片	現煎骰子牛	219kcal	馬鈴薯燉肉	159kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩雞	176kcal	鳳梨蝦球	68kcal/尾
現煎培根	52kcal/條				
現煎菲力雞	125kcal/片	金沙透抽	186kcal	番茄燉牛肋	259kcal
南瓜雞絲粥	142kcal/碗	水煮鱸魚	176kcal	辣子雞丁	210kcal
白飯	330kcal/碗	蜜汁肋排	137kcal/支	蔥蛋	196kcal
白粥	98kcal/碗				
燒賣	33~38kcal/顆	培根炒蛋	246Kcal	季節時蔬	25~80kcal
蔥爆雞丁	202kcal	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
滷豆干	231kcal	季節時蔬	25~80kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗
香菇蒸蛋	58kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal	叻沙雞湯	85Kcal/碗		
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				