

➤ **115/06/15(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎龍虎班	112kcal/塊	清蒸比目魚	83kcal/塊
現煎披薩	286kcal/片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅燒排骨	276kcal	番茄燉牛肋	259kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎菲力雞	125kcal/片	綠咖哩雞	185kcal	麻油草蝦	21kcal/尾
絲瓜鹹粥	124kcal/碗	蠔油燴三鮮	109kcal	蒜泥肉片	261kcal
白飯	330kcal/碗	蘆筍炒牛肉	185kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
白粥	98kcal/碗				
珍珠丸	59kcal/顆	吻仔魚炒蛋	188kcal	季節時蔬	25~80kcal
烤虱目魚	80kcal/塊	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
照燒雞丁	176kcal	季節時蔬	25~80kcal	金針排骨湯	76kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal	鴨肉飯	344kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蒜頭雞湯	62kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
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)				

➤ **115/06/16(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)
現煎美式鬆餅	142kcal/片	現煎鐵板海鮮	100kcal	烤鯖魚	119kcal/塊
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊	泰式椒麻雞丁	238kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燒鴨	134kcal	藥膳羊肉	176kcal
現煎培根片	52kcal/片	沙茶牛肉	201kcal	咖哩豬	164kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	肉粽	依現場標示	蛤蜊蒸蛋	53kcal
鱸魚干貝粥	104kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	泡菜豬肉麵疙瘩	245kcal/碗	羅宋湯	74kcal/碗
紅燒豆腐	170kcal	排骨貢丸湯	116kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
蔥爆雞丁	202kcal				
蝦仁炒蛋	190kcal				
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/17(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	65kcal/顆	現煎牛排	265kcal/片	醬炒鴨肉	140kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	奶油鮭魚義大利麵	依現場標示	水煮石斑魚	176kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蘑菇雞丁	172kcal	蔥油雞翅	131kcal/支
現煎火腿	30kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
現煎燻雞片	150kcal	毛豆香菇蒸蛋	67kcal	胡蘿蔔炒蛋	187kcal
虱目魚肚粥	127kcal/碗	羽衣甘藍沙拉	油醋醬 40kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	鹹豬肉蛋炒飯	388kcal/碗	清燉豬腳湯	67kcal/碗
肉末冬瓜	147kcal	培根馬鈴薯濃湯	124kcal/碗		
蝦仁燴豆腐	162kcal				
蜜汁雞腿	173kcal/支				
菇菇炒蛋	179kcal				
水煮蛋	75kcal				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/18(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎金針菇鮭魚煎餅	202kcal	烤虱目魚肚	80kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	酥炸雞腿	280kcal/支	糖醋雞丁	210kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜蓉蒸紅條石斑	45~80kcal/塊	紅辣醬炒羊排骨	202kcal
現煎火腿	30kcal/片	味噌燉牛	152kcal	蒜香奶油蛤蜊	66kcal/10 顆
現煎烤腿排	81kcal/塊	菇菇炒蛋	179kcal	香菇蒸蛋	58kcal
南瓜雞絲粥	125kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	冰粽	依現場標示	山藥排骨湯	87kcal/碗
金針燴肉片	197kcal	芋頭西米露	175kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
乾燒蝦仁	109kcal				
素炒蛋	215kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/19(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	377kcal/碗	骰子牛	219kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	豆酥南極魚	179kcal/塊	麻油松阪豬	264kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式涼拌雞丁	135kcal	烤薯塊	125kcal
現煎火腿	30kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支	清蒸檸檬龍虎斑	45~80kcal/塊
現煎燒肉片	242kcal	五味醬鮮蚵	54kcal	干貝蒸蛋	63kcal
海鮮粥	110kcal/碗	肉粽/冰粽	依現場標示	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	虱目魚肚湯	99kcal/碗
生炒透抽	111kcal	麻油雞湯	69kcal/碗		
脆皮椒鹽豆包	175kcal/個				
櫛瓜炒牛肉	183kcal				
起司炒蛋	233kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/20(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)
現做腿排刈包	320kcal	冬瓜燒肉	150kcal	沙茶豬肉	195kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	清蒸比目魚	45~80kcal/塊	烤母香魚	147kcal/尾
現煎蛋	120kcal/顆	XO 醬炒帆立貝	106kcal	滷牛腱	151kcal
現煎火腿	30kcal/片	豆乳雞	243kcal	豆芽炒鴨肉	197kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	香菇蒸蛋	58kcal	玉米起司炒蛋	205kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗	當歸素羊肉湯	30kcal/碗
蝦仁腸粉	77kcal/個				
紅燒豆腐	170kcal				
鹹蛋蒸肉餅	250kcal				
蔥蛋	196kcal				
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/21(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	562kcal/顆	蒙特婁烤腿排	158kcal/切塊	烤南極魚	169kcal/塊
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	紹興蝦	40kcal/尾	酥炸波浪薯條	270kcal
現煎蛋	120kcal/顆	薑汁牛肉	190kcal	蔥爆羊肉	175kcal
現煎培根	52kcal/片	橙汁排骨	272kcal	控肉	176kcal/片
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	干貝炒蛋	183kcal	蔥油拌麵線	300kcal/碗
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
炸雞塊	45kcal/塊	高麗菜飯	344kcal/碗	鮮魚味噌湯	50kcal/碗
番茄豆腐	162kcal	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
義式小雞腿	49kcal/支				
洋蔥炒蛋	180kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **115/06/22(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎雞腿排	158kcal/切塊	橙汁雞丁	181kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	西京燒鮭魚	153kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豬肉丼	203kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎培根	52kcal/片	XO 醬炒蘭花蚌	112kcal	清蒸比目魚	45~80kcal/塊
現煎里肌豬排	163kcal/片	胡麻皮蛋豆腐	82kcal/份	菜脯蛋	180kcal
地瓜粥	120kcal/碗	蝦仁炒蛋	190kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	酸菜排骨湯	73kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	臘味飯	380kcal/碗		
茄汁豆包	181kcal/塊	干貝蘿蔔雞湯	53kcal/碗		
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	25~80kcal				
季節時蔬	25~80kcal				
肉燥	75kcal/匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

