

➤ **115/06/29(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	現煎龍虎斑	112kcal/塊	味噌照燒雞腿	164kcal/支
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	蘆筍炒牛肉	185kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	美式烤肋排	137kcal/支	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	蒜香奶油蝦仁	94kcal	泡菜年糕豬肉	187kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	肉末茄子	171kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
香菇雞絲粥	142kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	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	當歸豬腳湯	67kcal/碗
紅燒石斑	194kcal	肉粽	600~700kcal/顆		
芥藍炒牛肉	175kcal	鮭魚干貝炊飯	380kcal/碗		
酥炸地瓜薯條	295kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ **115/06/30(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	155kcal/薄片	現煎骰子牛	219kcal	味噌燉牛	152kcal
蔥抓餅	220kcal/半片	沙茶豬肉	195kcal	蒙古烤羊肉	201kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥油雞	177kcal	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal
培根片	52kcal/片	清蒸比目魚	45~80kcal/塊	酥炸雞腿	280kcal/支
現煎烤腿排	81kcal/塊	翡翠蒸蛋	64kcal	燻鮭魚炒蛋	216kcal
芋頭鹹粥	146kcal/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	蕎麥涼麵	225kcal/碗	叻沙排骨湯	95kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal	蘿蔔玉米雞湯	61kcal/碗		
冰心地瓜	80kcal/顆				
樹子蒸鱸魚	49kcal/塊				
菜脯蛋	180kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
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)				
包子類 3 種	(依現場標示)				

➤ **115/07/01 (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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎牛排	265kcal/塊	蒜泥透抽	65kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	南瓜鮮蝦義大利麵	依現場標示	豬肉丼	203kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊	藥燉羊肉	178kcal
現煎火腿	30kcal/片	口水雞	200kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾
現煎豆包	148kcal/個	木耳炒蛋	176kcal	酥炸地瓜薯條	295kcal
海鮮粥	110kcal/碗	甜菜根沙拉	油醋 40kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	季節時蔬	淋醬 67kcal/匙	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊	洋蔥干貝濃湯	109kcal/碗		
炒鹹豬肉	361kcal				
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
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)				

➤ **115/07/02(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)
現煎美式鬆餅	142kcal/片	現煎紅魷魚	66kcal/塊	烤母香魚	147kcal/尾
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	番茄燉牛肉	140kcal	冬瓜燒肉	150kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸起司條	73kcal/個	鹹水雞	153kcal
現煎培根	52kcal/片	蔥爆鴨肉	209kcal	滷牛腱	151kcal
現煎燒肉片	242kcal	生炒花枝	111kcal	玉米炒蛋	205kcal
地瓜粥	120kcal/碗	蛤蜊蒸蛋	53kcal	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	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
烤薯塊	125kcal	檸檬粉圓愛玉	40kcal/碗		
黑胡椒燻雞	166kcal	菜頭滷	80kcal/碗		
瓜子肉餅	183kcal				
香菇蒸蛋	58kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **115/07/03(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	玉米濃湯餃	40kcal/顆	腐乳燒雞	187kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	麻油松阪豬	264kcal	紅燒鱸魚	199kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅咖哩海鮮	119kcal	筍白筍炒牛肉	175kcal
現煎火腿	30kcal/片	薑黃烤腿排	315kcal/整片	冰糖豬腳	157kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	清蒸檸檬石斑魚	45~80kcal/塊	香菇蒸蛋	58kcal
香菇肉絲粥	119kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	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	鮮魚湯	37kcal/碗
鮮蔬雞柳	169kcal	蚬仔雞湯	62kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份				
櫛瓜炒牛肉	183kcal				
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)				

➤ **115/07/04(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/份	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	橙汁雞丁	210kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	酥炸唐揚雞	300kcal	辣炒豬五花	287kcal
現煎蛋	120kcal/顆	咖哩牛肉	176kcal	香蒜烤南瓜	134kcal
現煎培根	52kcal/片	蔥爆軟絲	113kcal	牛肉丼	175kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	番茄炒蛋	175kcal
虱目魚肚粥	127kcal/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	山藥排骨湯	87kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal				
烤里肌豬排	136kcal/片				
小籠湯包	45kcal/顆				
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)				

➤ **115/07/05(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	清蒸虱目魚	158kcal/切塊	筍白筍炒豬肉	185kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	椒鹽烤腿排	40kcal/尾	蔥燒雞	202kcal
現煎蛋	120kcal/顆	紅燒牛腩	245kcal	糖醋石斑魚	200kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸月亮蝦餅	94kcal/切片	焗烤龍蝦	92kcal/半尾
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	香腸炒蛋	228kcal	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	泡菜月削麵	320kcal/碗
素沙茶百頁	185kcal	蝦仁蛋炒飯	338kcal/碗	竹筍雞湯	46kcal/碗
豆芽炒雞絲	193kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
蔥爆豬肉	226kcal				
鮪魚炒蛋	202kcal				
水煮蛋	75kcal				
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)				

➤ **115/07/06(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	220kcal/半片	現煎鐵板海鮮	100kcal	味噌炒豬肉	202kcal
現煎披薩	找不到	鹽烤頸花肉	284kcal	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	麻辣燙	216kcal	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎菲力雞	125kcal/片	咖哩雞	176kcal	起司炒蛋	233kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	蔥蛋	196kcal	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	竹筍排骨湯	72kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	油飯	376kcal/碗		
蝦仁燴豆腐	162kcal	麻油雞湯	69kcal/碗		
青椒牛肉	192kcal				
菇菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
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)				