

➤ **115/07/13(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	175kcal/顆	現煎蝦仁煎	240kcal/份	蒙特婁雞翅	122kcal/支
現煎鬆餅	142kcal/片	紅咖哩雞	186kcal	椒鹽軟絲	113kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蜜汁肋排	137kcal/支	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎培根	52kcal/片	筍白筍炒牛肉	175kcal	豆酥石斑魚	65kcal/塊
現煎燒肉片	242kcal	蒜香白帶魚捲	38kcal/顆	素炒蛋	215kcal
南瓜香菇粥	120kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	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	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
蜜汁雞腿	173kcal/支	臘味飯	380kcal/碗		
鮮蔬燴豆腐	162kcal	排骨酥湯	103kcal 碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
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)				

➤ **115/07/14(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎頸花肉	284kcal	鳳梨木耳炒豬肉	196kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	蒜香比目魚	105kcal/塊	藥膳羊膝	176kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆乳雞	243kcal	燒鴨	134kcal
現煎培根	52kcal/片	照燒帆立貝	113kcal	味噌關東煮	169kcal
現煎豆包	148kcal/個	沙茶羊肉	182kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	玉米起司炒蛋	205kcal	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	竹筍雞湯	46kcal/碗
蔥爆豬肉	226kcal	涼麵	488kcal/份		
素沙茶豆腐	185kcal	山藥排骨湯	87kcal/碗		
蔥燒魚塊	174kcal				
翡翠蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ **115/07/15(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	烤五花肉	368kcal
現烤披薩	286kcal/片	白醬鮭魚義大利麵	依現場標示	水煮魚	176kcal
現煎烤腿排	148kcal/個	泰式涼拌雞丁	135kcal	蒜蓉鮮蚵	54kcal
現煎蛋	120kcal/顆	馬鈴薯燉肉	159kcal	味噌燉牛肋	283kcal
現煎火腿	30kcal/片	素蒸蛋	64kcal	番茄炒蛋	175kcal
素芋頭鹹粥	131kcal/碗	優格拉沙	淋醬 30kcal/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	南瓜海鮮燉飯	242kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗
清蒸虱目魚	45~80kcal/塊	番茄龍蝦濃湯	109kcal/碗		
醬滷蘭花干	181kcal				
瓜仔肉餅	183kcal/塊				
起司炒蛋	233kcal				
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)				

➤ **115/07/16(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎鴨胸	227kcal	黑胡椒豬柳	184kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	烤法式羊排	142kcal/支	蒜泥小花枝	65kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香椒鹽蝦球	108kcal	迷迭香腿排	158kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	咖哩牛肉	176kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾
現煎菲力雞	125kcal/片	酥炸起司雞排	323kcal/整塊	木耳炒蛋	176kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	鮭魚蒸蛋	96kcal	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
檸檬雞翅	125kcal/支	海鮮味噌湯			
醬滷蘭花干	181kcal				
蒜炒鹹豬肉	361kcal				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ **115/07/17(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煮爌肉湯麵	412kcal/碗	清蒸檸檬鱸魚	45~80kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸虱目魚丸	50kcal/顆	XO 醬炒三鮮	133kcal
現煎火腿	30kcal/片	蒜頭燒雞	181kcal	蝦仁腸粉	77kcal/個
現煎德式香腸	155kcal/個	鳳梨紅燒牛肋	245kcal	洋蔥鮭魚炒蛋	190kcal
地瓜粥	120kcal/碗	櫻花蝦炒蛋	197kcal	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	酸辣湯	126kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	菜頭滷	80kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
沙茶雞丁	174kcal				
培根炒蛋	246kcal				
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)				

➤ **115/07/18(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	562kcal/顆	西京燒鮭魚	153kcal/塊	豬肉丼	203kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	黑胡椒雞柳	179kcal	紹興蝦	21kcal/尾
現煎蛋	120kcal/顆	生炒透抽	111kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎培根	52kcal/片	麻油炒羊肉	195kcal	滷牛雙寶	110~150kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	蝦仁炒蛋	190kcal	香菇蒸蛋	58kcal
絲瓜鹹粥	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	紫菜魚丸蛋花湯	82kcal/碗	冬瓜排骨湯	73kcal/碗
豆包炒爌雞	183kcal				
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
小籠湯包	45kcal/顆				
翡翠炒蛋	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)				

➤ **115/07/19(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	鐵板牛肉	191kcal	辣炒帆立貝	106kcal
現做飯糰	562kcal/顆	冰糖豬腳	157kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜蓉蒸龍蝦	57kcal/半尾	烤龍虎石斑	45~80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	薑黃烤腿排	176kcal/塊	番茄燉牛肉	140kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	韭菜花炒蛋	175kcal	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	蔥油拌麵線	270kcal/碗
炒鹹豬肉	361kcal	鹽蔥燒肉飯	368kcal/碗	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
蔥爆軟絲	113kcal	素當歸湯	30kcal/碗		
冰心地瓜	80kcal/顆				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ **115/07/20(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	175kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	親子丼	173kcal
現煎鬆餅	142kcal/片	沙嗲雞丁	207kcal	芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸魚排	95kcal/塊	瓜仔肉餅	183kcal
現煎培根	52kcal/片	紅燒豬肉	163kcal	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎里肌豬排	163kcal/片	醬烤軟絲	73kcal	干貝蒸蛋	63kcal
皮蛋雞絲粥	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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
香料烤腿排	158kcal/塊	竹筍雞絲飯	328kcal/碗		
筍白筍炒牛肉	175kcal	味噌年糕雞湯	85kcal/碗		
紅燒豆腐	170kcal				
菜脯蛋	180kcal				
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)				