

➤ **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	油淋雞腿	165kcal/支
現煎鬆餅	142kcal/片	沙嗲雞丁	207kcal	芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	剝皮辣椒蒸肉餅	188kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	馬鈴薯燉肉	159kcal	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	味噌年糕雞湯	85kcal/碗
香料烤腿排	158kcal/開二	竹筍雞絲飯	328kcal/碗		
筍白筍炒牛肉	175kcal	蘿蔔排骨湯	76kcal/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)				

➤ **115/07/21(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現烤披薩	-	味噌鮭魚	153kcal/塊
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	番茄燉牛肋	259kcal	紅燒排骨	276kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式椒麻雞丁	238kcal	麻油白蝦	12kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支	親子丼	173kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	蝦仁炒蛋	190kcal	玉米起司炒蛋	205kcal
麻油香菇肉末粥	119kcal/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	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
時蔬炒蝦仁	90kcal				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ **115/07/22(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	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	番茄肉醬義大利麵	依現場標示	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎燻雞片	150kcal	水煮魚	176kcal	蒜蓉烤豬肉	207kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蜂蜜柚香雞翅	131kcal/支	蘑菇雞丁	172kcal
現煎火腿	30kcal/片	杏鮑菇炒蛋	179kcal	肉末蒸蛋	87kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	鮮蝦沙拉	淋醬 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	紹興豬肉炒飯	351kcal/碗	清燉豬腳湯	67kcal/碗
沙茶透抽	111kcal	南瓜雞肉濃湯	109kcal/碗		
白菜滷豆包	125kcal				
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊				
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ **115/07/23(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎鐵板海鮮	100kcal	紅燒牛肉	154kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	燒鴨	134kcal	黑胡椒豬柳	184kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	牛肉丼	175kcal	蒜泥花枝	65kcal
現煎培根	52kcal/片	鹽蔥雞丁	178kcal	烤鱸魚	45~80kcal/塊
現煎德式香腸	155kcal/個	酥炸魚排	95kcal/塊	菜脯蛋	180kcal
虱目魚肚粥	127kcal/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	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
蒜香鯛魚	76kcal/塊	芋頭西米露	175kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊	大滷湯	126kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ **115/07/24(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煮牛奶海鮮湯麵	394kcal/碗	酥炸雞腿	280kcal/支
現烤披薩	286kcal/片	沙茶豬肉	195kcal	麻油芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	香料烤腿排	158kcal/開二	咖哩虱目魚丸	50kcal/顆
現煎培根	52kcal/片	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	椒鹽透抽	113kcal	番茄炒蛋	175kcal
地瓜粥	120kcal/碗	玉米燻雞蒸蛋	67kcal	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	鮮魚味噌湯	50kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	素當歸湯	30kcal/碗		
蒜香奶油蝦仁	94kcal				
照燒小雞腿	58kcal/支				
鮭魚炒蛋	202kcal				
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)				

➤ **115/07/25(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	辣炒牛肚	112kcal	蒜頭燒雞	181kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	鹹蛋蒸肉餅	250kcal	韓式辣炒軟絲	113kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	165kcal/支	紹興草蝦	21kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	香料烤魚	169kcal/塊	日式炸豆腐	229kcal
現煎豆包	148kcal/個	菇菇炒蛋	179kcal	翡翠炒蛋	215kcal
魚片粥	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	餛飩湯	23kcal/顆	麻油雞湯	69kcal/碗
蟹黃燒賣	33kcal/顆				
杏鮑菇燒雞	172kcal				
鮮蔬炒百頁	231kcal				
木耳炒蛋	176kcal				
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)				

➤ **115/07/26 (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	番茄燉牛肋	259kcal	紅燒石斑	194kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	烤母香魚	147kcal/尾	孜然雞腿	148kcal/支
現煎蛋	120kcal/顆	味噌炒豬肉	202kcal	當歸羊肉	178kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	蒜蓉蒸龍蝦	57kcal/半尾
現煎燻雞片	150kcal	干貝炒蛋	183kcal	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	紅油皮蛋拌麵	329kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	麻油鴨肉飯	369kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/份	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗		
冬瓜肉末	147kcal				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➤ **115/07/27(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎石斑魚	85kcal/塊	蜜汁腿排	176kcal/塊
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	麻油猴菇雞丁	157kcal	咖哩牛肉	176kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤豬棒腿	183kcal/支	瓜仔肉餅	183kcal
現煎火腿	30kcal/片	筍白筍炒牛肉	175kcal	清蒸比目魚	45~80kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	金沙海鮮豆腐煲	188kcal	培根起司炒蛋	234kcal
竹筍肉末粥	119kcal/碗	肉末蒸蛋	87kcal	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	金針排骨湯	76kcal/碗
蔥爆松阪豬	257kcal	臘味飯	380kcal/碗		
酥炸雞塊	45kcal/塊	蔘鬚雞湯	49kcal/碗		
味噌煮油豆腐	181kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				