➢ 115/11/16(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	現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	糖醋魚	200kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	櫛瓜炒牛肉	183kcal	沙茶牛肉粉絲煲	227kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤肋排	137kcal/支	鹽烤頸花肉	284kcal
現煎火腿	30kcal/片	薑母鴨	141kcal	麻婆皮蛋	213kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	脆皮蜂蜜法式吐司	60~80kcal/小塊	玉米起司炒蛋	205kcal
皮蛋燻雞粥	142kcal/碗	燻鮭魚蒸蛋	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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
烤薯塊	125kcal	蒜蝦飯	338kcal/碗		
糖醋魚	200kcal	番茄羅宋豬肉湯	30kcal/碗		
蔥爆雞丁	202kcal				
玉米炒蛋	205kcal				
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)				

➢ 115/11/17(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	現煎骰子牛	219kcal	冰糖豬腳	157kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	鮭魚燒豆腐	225kcal	沙茶雞丁	174kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽蔥燒肉	269kcal	蔥爆軟絲	113kcal
現煎培根	52kcal/片	青檸照燒雞丁	184kcal	豆豉蒸魚	55kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/個	蔥蛋	196kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal
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	沙茶花枝炒麵	281kcal/碗	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
三杯豆包	261kcal	白菜滷湯	95kcal/碗		
XO 醬炒小卷	114kcal				
杏鮑菇燒雞	172kcal				
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)				

➢ 115/11/18(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	醬烤軟絲	73kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅醬鮮蝦義大利麵	依現場標示	紅燒牛肉	154kcal
現煎蛋	120kcal/顆	宮保松阪肉	304kcal	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	奶油蜂蜜炸雞	300kcal	菇菇滑蛋豆腐	176kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	起司炒蛋	233kcal	翡翠炒蛋	215kcal
地瓜粥	120kcal/碗	燻鮭魚沙拉	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	香腸蛋炒飯	378kcal/碗	清燉羊肉湯	81kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	奶油蘑菇濃湯	109kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份				
紅燒翅腿	56kcal/支				
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)				

➢ 115/11/19(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)
現炒鐵板麵	252kcal/碗	現烤披薩	286kcal/片	烤白燒鰻	60kcal/塊
現煎法式吐司	155kcal/薄片	咖哩豬	164kcal	蒜香胡椒雞丁	182kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式涼拌雞丁	135kcal	馬鈴薯肉末	190kcal
現煎火腿	30kcal/片	蒲燒鰻	136kcal/小片	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎腿排	152kcal/塊	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal
鮮蚵粥	101kcal/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	紫菜魚丸湯	52kcal/碗
黑胡椒雞柳	179kcal	芋圓湯	120kcal/碗		
酸菜炒麵腸	167kcal	山藥雞湯	61kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
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)				

➢ 115/11/20(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煮酸菜豬肉冬粉	260kcal/碗	味噌燉牛	152kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	沙茶牛肉	201kcal	蜂蜜柚香雞翅	131kcal/支
現煎蛋	120kcal/顆	椒鹽烤腿排	315kcal/塊	蒜泥軟絲	65kcal
現煎培根	52kcal/片	照燒魚塊	174kcal	紅油水餃	65~70kcal/個
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	蝦仁腸粉	77kcal/個	菜脯蛋	180kcal
海鮮粥	101kcal/碗	鮭魚炒蛋	216kcal	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	排骨酥湯	103kcal 碗
冰心地瓜	80kcal/顆	素當歸湯	30kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
烤里肌豬排	136kcal/片				
洋蔥鮪魚炒蛋	190kcal				
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					

➢ 115/11/21(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	酥炸魚條	54kcal/個	油淋翅腿	131kcal/支
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅燒牛肉	154kcal	蘆筍炒肉絲	144kcal
現煎火腿	30kcal/片	蒜泥肉片	261kcal	蒲燒鯛	192kcal/片
現煎菲力雞	125kcal/片	肉末豆腐	157kcal	鹹豬肉滷白菜	196kcal
香菇肉末粥	119kcal/碗	香菇炒蛋	178kcal	起司炒蛋	233kcal
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
鮮蔬雞丁	169kcal	沙茶雞肉湯	75kcal/碗	虱目魚肚湯	99kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊				
現烤披薩	286kcal/片				
番茄炒蛋	175kcal				
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)				

➢ 115/11/22(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)
現烤披薩	286kcal/片	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊	滑蛋雞肉	159kcal
現煎蛋	120kcal/顆	沙沙醬雞丁	135kcal	鹽酥白帶魚捲	38kcal/顆
現煎培根	52kcal/片	蒜香排骨酥	279kcal	蔥燒肉末豆腐	157kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	茭白筍炒肉絲	144kcal	味噌豬	163kcal
白飯	317kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
金針燴豆腐	146kcal	季節時蔬	25~80kcal	炒麵疙瘩	329kcal/碗
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	麻油雞飯	355kcal/碗	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
鹽酥鯛魚	95kcal/塊	藥燉豬腳湯	67kcal/碗		
素炒蛋	215kcal				
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)				

➢ 115/11/23(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	現煎牛肉餅	160kcal/片	豬肉丼	203kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	酥炸唐揚雞	300kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤比目魚	45~80kcal/塊	烤鯖魚	119kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	藥膳羊排骨	176kcal	泰式鮮炒	81kcal
現煎燒肉片	242kcal	蒜蓉豆腐蒸蝦	119kcal	番茄炒蛋	175kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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
沙茶百頁	185kcal	油飯	376kcal/碗		
泰式涼拌雞絲	197kcal	麻油雞湯	69kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
鮪魚炒蛋	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)				