➢ 115/11/09(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎鐵板牛肉	191kcal	照燒魚塊	174kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	三杯雞	196kcal	鹹蛋櫛瓜蝦仁	108kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式排骨	108kcal/份	焗烤培根馬鈴薯	150kcal
現煎培根	52kcal/片	燻鮭魚豆腐	108kcal/份	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	咖哩豬	164kcal	蔥蛋	196kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	玉米炒蛋	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	香菇瓜仔雞湯	53kcal/碗
泰式涼拌雞絲	197kcal	臘味飯	380kcal/碗		
紅燒金針豆腐	170kcal	關東煮	169kcal		
珍珠丸	59kcal/顆				
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)				

➢ 115/11/10(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎雞腿排	315kcal/塊	醬煨肋排	137kcal/支
現煎鍋貼	65kcal/顆	豬肉丼	203kcal	芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	蒜泥小卷	65kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸薯條	270kcal	鹽蔥雞丁	178kcal
現煎豆包	148kcal/個	火腿炒蛋	205kcal	蝦仁炒蛋	190kcal
吻仔魚粥	104kcal	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	木須刀削麵	320kcal/碗	酸菜肉片湯	48kcal/碗
蒜香胡椒雞丁	182kcal	素麻油湯	63kcal/碗		
麻油猴頭菇	139kcal				
洋蔥燒肉	185kcal				
香菇炒蛋	178kcal				
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)				

➢ 115/11/11(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	現煎牛排	265kcal/塊	豆酥鱈魚	49kcal/塊
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	青醬雞肉義大利麵	依現場標示	當歸羊排骨	176kcal
現煎蛋	120kcal/顆	橙汁魚	200kcal	蔥爆豬肉	226kcal
現煎培根	52kcal/片	親子丼	173kcal	宮保皮蛋豆腐	188kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	起司炒蛋	233kcal	洋菇炒蛋	176kcal
虱目魚肚粥	127kcal/碗	泰式甜蝦沙拉	20kcal/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	櫻花蝦鮭魚炒飯	369kcal/碗	鮭魚味噌湯	50kcal/碗
茄汁豆包	181kcal/塊	番茄蘑菇濃湯	109kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
蜜汁雞腿	173kcal/支				
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	(依現場標示)				

➢ 115/11/12(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	現煎蚵仔煎	240kcal/份	味噌照燒小雞腿	49kcal/支
現煎法式吐司	155kcal/薄片	黑胡椒豬柳	184kcal	肉末冬粉	217kcal/碗
現煎荷包蛋	120kcal/顆	五味醬軟絲	75kcal	酥炸里肌豬排	257kcal/片
現煎培根	52kcal/片	西京燒鮭魚	153kcal/塊	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎燒肉片	242kcal	麻婆豆腐	182kcal	番茄起司炒蛋	205kcal
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	排骨酥湯	103kcal 碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	芋頭西米露	175kcal/碗		
蒲燒鯛	192kcal/片	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
鮮蔬雞丁	169kcal				
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➢ 115/11/13(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	現煮牛肉刀削麵	377kcal/碗	蜂蜜柚香雞翅	131kcal/支
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊	沙茶花枝	111kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燒鴨	134kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎火腿	30kcal/片	麻油松阪豬	264kcal	酸菜白肉	270kcal
現煎牛肉餅	160kcal/片	鹹水雞	153kcal	木耳炒蛋	176kcal
虱目魚柳粥	104kcal/碗	翡翠蒸蛋	64kcal	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	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
三杯麵腸	207kcal	酸辣湯	126kcal/碗		
豆腐蒸魚	108kcal/份				
絲瓜蝦仁	71kcal				
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
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)				

➢ 115/11/14(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	蔥爆牛肚	112kcal
現煎蛋	120kcal/顆	豆豉五花肉	287kcal	烤鯖魚	119kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	焗烤蜂蜜地瓜	164kcal	金沙豆腐	229kcal
現煎燻雞片	150kcal	青椒炒豬肉	226kcal	三杯雞	196kcal
虱目魚肚粥	127kcal/碗	鮪魚炒蛋	202kcal	素炒蛋	215kcal
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
蒲燒鯛	192kcal/片	蔘鬚雞湯	49kcal/碗	味噌豆腐蛋花湯	34kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal				
冰心地瓜	80kcal/顆				
素蒸蛋	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)				

➢ 115/11/15(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	蜜汁排骨	276kcal	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	蒜泥雞胸	135kcal	焗烤時蔬雞丁	150kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸花枝丸	50kcal/顆	乾燒蝦仁	109kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	紅燒豬肉	163kcal	香菇蒸蛋	58kcal
白飯	317kcal/碗	蔥蛋	196kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
皮蛋豆腐	67kcal/份	季節時蔬	25~80kcal	日式炒烏龍	248kcal/碗
鹽酥魚塊	95kcal/塊	紹興豬肉炒飯	351kcal/碗	昆布蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
素蒸蛋	64kcal	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
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)				

➢ 115/11/16(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	沙茶排骨粉絲煲	266kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩雞	176kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎火腿	30kcal/片	麻婆皮蛋豆腐	188kcal	麻婆皮蛋豆腐	188kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	脆皮蜂蜜法式吐司	60~80kcal/小塊	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
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	地瓜飯	164kcal		
糖醋魚	200kcal	番茄羅宋雞肉湯	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)				