

➤ 114/07/14(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	200kcal/顆	現煎鐵板羊肉	196kcal	清蒸石斑	101kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	口水雞	193kcal	蘿蔔燒雞	186 kcal
火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	蒜泥白肉	172kcal/支	酒蒸蝦	144kcal
魚片粥	129kcal/碗	蒜香奶油比目魚	250kcal	紅燒豬肉	167kcal
白飯	330kcal/碗	紅燒牛肉	214 kcal	吻仔魚炒蛋	205 kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
香料烤南瓜	126kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	鳳梨苦瓜雞肉湯	73kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	竹筍排骨湯	76kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/15(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	122kcal/小片	現煎頸花肉	374 kcal	滷牛雙寶	130 kcal
鍋貼	68 kcal /顆				
現煎荷包蛋	120 kcal /顆	魚露燉雞	216 kcal	蔥油雞	213 kcal
培根片	340 kcal				
現煎德式香腸	180kcal /根	泰式檸檬香茅魚	244 kcal	綠咖哩豬	206kcal
鱸魚粥	129kcal /碗	蔬菜燉牛	166kcal	焗烤龍蝦	83 kcal / 半隻
白飯	330kcal/碗	義式白酒淡菜	136 kcal	奶油絲瓜蛤蠣	72kcal
白粥	98kcal/碗				
涼拌干貝唇	138 kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
青椒炒牛肉	202 kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	海鮮刀削麵	205 kcal	當歸鴨肉湯	78 kcal /碗
起士炒蛋	233kcal	韓式馬鈴薯雞湯	80 kcal		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜、肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/16(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)
現煎豬肉餡餅 蛋餅	200Kcal/顆 113 kcal/小片	現煎牛排	137kcal/片	義式烤魚	209 kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170kcal	紅醬海鮮義大利麵	196kcal	蒜炒鴨肉	254 kcal
現煎里肌豬排	216 kcal/片	蜜汁肋排	297 kcal	醬烤軟絲	135 kcal
滑蛋牛肉粥	139kcal/碗	酒蒸魚	304 kcal	橙汁雞丁	225 kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	腐乳馬鈴薯燒雞	199kcal	冰糖豬腳	237 kcal
小籠湯包	45kcal/個	梅子扇貝沙拉	68 kcal	季節時蔬(低油)	60~100kcal
芥藍炒肉片	224kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/組	鹹豬肉蛋炒飯	190kcal/碗	香菇雞湯	76 kcal / 碗
菜脯蛋 水煮蛋 鹹蛋	215kcal 75kcal/顆 65kcal/半顆	培根馬鈴薯濃湯	170 kcal / 碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/17(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)
現煎鍋貼 鐵板麵	68 kcal/顆 183kcal	現煎魚	375 kcal	烤鴨	319 kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal/顆 340kcal	藥燉羊腿	183 kcal	糖醋雞丁	313 kcal
現煎小熱狗	50kcal/根	海鮮豆腐煲	196 kcal	紅酒燉牛肉	175kcal
香菇肉末粥	133kcal/碗	蜂蜜烤腿排	160 kcal / 塊	檸檬蝦	108kcal
白粥 白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	起司炒蛋	233 kcal	紅燒獅子頭	157 kcal
酥炸薯餅	200 kcal/個	黑胡椒豬柳	236 kcal	季節時蔬	60~100kcal
蔥爆羊肉	192 kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	竹筍玉米排骨湯	95kcal/碗
香菇蒸蛋 水煮蛋 鹹蛋	233kcal 75kcal/顆 65kcal/半顆	甜湯	-		
季節時蔬	60~100kcal	鮮魚味噌湯	83 kcal / 碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/18(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 豬肉餡餅	122kcal/小片 200kcal/顆	酸辣湯餃	40kcal/顆 39 kcal(100ml)	黑胡椒牛肉	147kcal
現煎荷包蛋 火腿片	120kcal/顆 170 kcal	法式豬排佐烤時蔬	172 kcal/支	泰式鮮炒	139kcal
現煎菲力雞排	160 kcal	蒜香奶油帆立貝	139 kcal	鹽烤頸花肉	294 Kcal
海鮮粥	123kcal/碗	豆乳雞	279 kcal	清蒸魚	122kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	味噌燉牛	175kcal	金沙豆腐	235kcal
燒賣	38 kcal/顆	蝦仁炒蛋	189 kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞絲	133 kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77 kcal	季節時蔬	60~100kcal	福州丸排骨湯	133kcal/碗
菇菇炒蛋 水煮蛋	186 kcal 75kcal/顆	龍蝦味噌湯	63kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/19(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 蘿蔔糕	214kcal 115kcal/塊	照燒雞丁	226kcal	蔥油雞	213 kcal
現煎荷包蛋 培根片	120kcal 340 kcal	冰糖豬腳	237 kcal	糖醋白帶魚卷	208 kcal
現煎豆包	170kcal/個	培根馬鈴薯烘蛋	194kcal	紅咖哩豬肉	220kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	烤母香魚	190kcal	檸檬蝦姑	108 kcal
白飯, 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	沙茶羊肉	243kcal	三色蛋	83 kcal
蝦仁腸粉	77 kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	200kcal / 個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
剝皮辣椒蒸肉	208kcal	竹筍雞肉湯	70kcal/碗	剝皮辣椒雞湯	61 kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋 水煮蛋	186kcal 75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬(低油)	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/20 (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)
現煎蔥抓餅 蛋餅	122kcal/小片 113kcal/小片	糖醋肉	298kcal	酒蒸魚	282kcal
現煎蛋 火腿片	120kcal/顆 170 kcal	豆酥魚	335 kcal	蒜頭燒雞	212 Kcal
現煎雞腿排	170kcal/塊	五味醬軟絲	71 kcal	薑汁牛肉	290 kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	親子丼	200 kcal	焗烤龍蝦	83 kcal/半隻
燒賣	蟹黃 46 kcal/顆 鮮肉 38kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
櫛瓜炒燻雞	130 kcal	炒米粉	179kcal	泰式蝦醬炒飯	392kcal/碗
素炒蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	紫菜吻仔魚蛋花湯	58kcal/碗	干貝蘿蔔雞湯	72kcal/碗
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				