

➤ **114/09/01(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 現煎蛋餅	150kcal/片 113kcal/小片	現煎骰子牛	297kcal	義式烤比目魚	209kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 52kcal/條	生炒花枝	121kcal	醬燉肋排	245kcal/支
現煎豆包	130kcal/片	紅麴燒肉	189kcal	茄汁乾燒蝦	108kcal
香菇雞絲粥	143kcal/碗	味噌檸檬烤鮭魚	208kcal	黑胡椒牛柳	147kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	蒜頭燒雞	212 Kcal	香菇蒸蛋	60kcal
沙茶肉片	205kcal	肉絲木耳炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
榨菜炒豆干	196kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	味噌豬肉湯	65kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal	油飯	378kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/02(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 現煎鍋貼	115kcal/塊 68kcal/顆	現煎松阪豬	374kcal	滷牛腱	166kcal
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 20kcal/片	燒雞	160kcal	橙汁雞丁	242kcal
現煎雞腿排	152kcal/整片	孜然羊肉	200kcal	豆鼓鮮蚵豆腐	148kcal
魚肚粥	135kcal/碗	剝皮辣椒蒸石斑	92kcal	咖哩肉末	199kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	番茄炒蛋	175kcal	德式香腸炒蛋	228kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小黃瓜炒雞絲	133kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	炒鹽水意麵	352kcal/碗	鮭魚味噌湯	kcal/碗
起司炒蛋 水煮蛋	233kcal 75kcal/顆	蒜頭蛤蜊雞湯	52kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/03(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	200kcal/顆	現煎牛排	137kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	粉紅醬龍蝦義大利麵	184kcal	宮保魷魚	156kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現炒燻雞片	163kcal	鳳梨豆醬蒸魚	282kcal	咖哩牛	202kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	薑汁燒肉	218kcal	魚露燉雞	216kcal
白飯	330kcal/碗	三色蛋	83kcal	干貝炒蛋	198kcal
白粥	98kcal/碗				
西芹炒透抽	107kcal	烤雞沙拉	115kcal	季節時蔬	60~100kcal
炒豆包	194kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
醬燒麵腸	195kcal	鹹豬肉炒飯	356kcal/碗	瓜仔雞湯	49kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	培根馬鈴薯濃湯	99kcal/碗		
茶葉蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/04(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)
現煎鐵板麵	183kcal	現煎總匯海鮮	160kcal	味噌燒雞	160kcal
現煎蛋餅	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	藥燉鴨胸	204kcal	蔬菜燉牛	166kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎小熱狗	50kcal/根	蒸魚豆腐	86kcal	鹹蛋蒸肉餅	282kcal
香菇肉末粥	133kcal/碗	滷牛雙寶	130kcal	烤比目魚	209kcal
白飯	330kcal/碗	排骨炒紅辣醬	209kcal	三杯軟絲	132kcal
白粥	98kcal/碗				
滷豆包	145kcal	吻仔魚炒蛋	205kcal	季節時蔬	60~100kcal
茄汁雞丁	134kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
鳳梨木耳炒肉絲	200kcal	季節時蔬	60~100kcal	紫菜虱目魚丸湯	58kcal/碗
培根起司炒蛋	239kcal	甜湯	-		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal	冬瓜蛤蜊雞湯	30kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/05(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	68kcal/顆	排骨酥刀削麵	516kcal/碗	烤頸花肉	294kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	迷迭香烤腿排	135kcal/塊	XO 醬炒帆立貝	135kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎里肌豬排	237kcal	避風塘軟殼蝦	298kcal	麻婆豆腐	193kcal
海鮮粥	112Kcal/碗	醬冬瓜蒸魚	111kcal	唐揚雞	300kcal
白飯	330kcal/碗	紅酒燉牛肉	175kcal	蒜苗炒鴨肉	270kcal
白粥	98kcal/碗				
鹽烤柳葉魚	40kcal/尾	干貝炒蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
毛豆炒豆干	220kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蘆筍炒牛肉	186kcal	季節時蔬	60~100kcal	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗
干貝蒸蛋	60kcal	龍蝦味噌湯	46kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ **114/09/06(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)
現作飯糰	535kcal/顆	親子丼	200kcal	咖哩豬	212kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	烤母香魚	146kcal/隻	蔥爆虱目魚柳	203kcal
現煎培根片	52kcal/條				
現煎燒肉片	238kcal	清蒸蝦姑	17kcal/半隻	韓式辣烤雞翅	196kcal/支
香菇雞絲粥	143kcal/碗	紅燒獅子頭	157kcal	酒蒸奶油蛤蠣	130kcal
白飯	330kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	三色蛋	83kcal
白粥	98kcal/碗				
竹筍炒肉絲	232kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	98kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒蝦仁	92kcal	冬瓜蛤蜊排骨湯	63kcal/碗	蔘鬚雞湯	48kcal/碗
菇菇炒蛋	178kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味增湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ **114/09/07(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)
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆	糖醋肉	261kcal	蒜泥小卷	87kcal
現煎豆包	130kcal/片				
現煎蛋	120kcal/顆	當歸羊肉	183kcal	奶油烤鮭魚	263kcal
現煎火腿片	20kcal/片				
現煎腿排	152kcal/整片	親子丼	200kcal	紫蘇梅雞丁	223kcal
白飯	330kcal/碗	素蒸蛋	60kcal	蔥爆牛肉	270kcal
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針炒肉片	236kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
三杯麵腸	200kcal	木須炒麵	368kcal/碗	鮭魚蛋炒飯	314kcal/碗
香菇炒蛋	177kcal	蘿蔔排骨湯	60kcal/碗	味噌鮮魚湯	56kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ **114/09/08(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)。

現煎雞蛋豆腐	80kcal/小片	現煎魚	232kcal	豆酥魚	335kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜泥雞丁	108kcal	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊
現煎培根片	52kcal/條				
現煎德式香腸	180kcal/根	牛肉丼	262kcal	馬鈴薯燉肉	180kcal
地瓜粥	120kcal	紅酒烤棒腿	218kcal/支	蒜香帆立貝	125kcal
白飯	330kcal/碗	泰式鮮炒	139kcal	香菇蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	蔥燒豆腐	164kcal	季節時蔬	60~100kcal
彩椒雞丁	221kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	145kcal	季節時蔬	60~100kcal	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	臘味飯	380kcal		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	醬冬瓜蛤蜊雞湯	49kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				