

➤ **115/07/06(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	現煎鐵板海鮮	100kcal	味噌炒豬肉	202kcal
現煎披薩	286kcal/片	鹽烤頸花肉	284kcal	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	醬冬瓜蒸南極魚	45~80kcal/塊	蔬菜燉牛	140kcal
現煎培根	52kcal/片	麻辣燙	216kcal	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎菲力雞	125kcal/片	咖哩雞	176kcal	起司炒蛋	233kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	香菇蒸蛋	58kcal	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	竹筍排骨湯	72kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	油飯	376kcal/碗		
蝦仁燴豆腐	162kcal	麻油雞湯	69kcal/碗		
青椒牛肉	192kcal				
菇菇炒蛋	179kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	55kcal/半顆				
季節時蔬	25~80kcal				

➤ **115/07/07(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	現煎龍虎斑	112kcal/塊	香料烤鱸魚	49kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	蔥燒雞	202kcal	炸生蠔	46kcal/顆
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜泥肉片	261kcal	綠咖哩豬	211kcal
現煎火腿	30kcal/片	金沙軟絲	186kcal	蔥燒肉末豆腐	157kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	玉米起司炒蛋	205kcal	木耳炒蛋	176kcal
香菇雞絲粥	142kcal/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	沙茶鴨肉麵	299kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
櫛瓜炒牛肉	183kcal	韓式馬鈴薯雞湯	69kcal/碗		
照燒雞丁	176kcal				
蝦仁腸粉	77kcal/個				
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
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)				

➤ **115/07/08(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎牛排	265kcal/塊	清蒸檸檬石斑魚	45~80kcal/塊
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	松露野菇鮮蝦麵	依現場標示	豬肉丼	203kcal
現煎烤腿排	148kcal/個	蒲燒鰻	136kcal/小片	酥炸地瓜薯條	295kcal
現煎蛋	120kcal/顆	味噌嫩雞	187kcal	蒜味胡椒蝦	12kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	毛豆炒蛋	195kcal	肉末蒸蛋	87kcal
魚片粥	104kcal/碗	和風柚香沙拉	淋醬 25kcal/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	櫻花蝦干貝炒飯	338kcal/碗	虱目魚丸湯	51kcal/顆
豆干炒肉片	226kcal	香腸巧達濃湯	145kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
鹽酥鯛魚片	找不到				
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)				

➤ **115/07/09(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	現煎鮭魚	132kcal/塊	蒜香奶油蝦仁	94kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	咖哩牛肉	176kcal	豆乳雞	243kcal
現煎蛋	120kcal/顆	照燒小雞腿	58kcal/支	生炒花枝	111kcal
現煎火腿	30kcal/片	皮蛋豆腐	67kcal/份	紅辣醬炒羊排骨	202kcal
現煎豆包	148kcal/個	鹽麩五花肉	368kcal	素蒸蛋	64kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	海鮮蒸蛋	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	菜頭滷	80kcal/碗
涼拌雞絲	197kcal	仙草凍鮮奶	107kcal/碗		
筍白筍炒豬肉	185kcal	味噌年糕雞湯	85kcal/碗		
脆皮椒鹽豆包	175kcal/個				
蝦仁炒蛋	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	(依現場標示)				

➤ **115/07/10(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煮牛肉刀削麵	377kcal/碗	紅咖哩牛	199kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	泰式涼拌雞丁	135kcal	孜然烤雞翅	131kcal/支
現煎荷包蛋	120kcal/顆	冬瓜燒排骨	150kcal	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎培根	52kcal/片	燒鴨	134kcal	樹子蒸龍虎斑	45~80kcal/塊
現煎燻雞	150kcal	松露薯條	270kcal	素蒸蛋	64kcal
地瓜粥	120kcal/碗	玉米起司炒蛋	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	素麻油湯	63kcal/碗
涼拌海蜇絲	37kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
蒲燒鯛	192kcal/片				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ **115/07/11(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	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊	地瓜燒肉	175kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	鹽蔥雞丁	178kcal	孜然羊排骨	191kcal
現煎蛋	120kcal/顆	味噌燉牛肋	283kcal	清蒸檸檬南極魚	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	XO 醬炒帆立貝	106kcal	焗烤龍蝦	92kcal/半尾
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	培根炒蛋	246kcal	洋蔥炒蛋	180kcal
虱目魚肚粥	127kcal/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	酸菜肉片湯	48kcal/碗	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗
蟹黃燒賣	33kcal/顆				
金針燴肉片	197kcal				
鮮蔬雞柳	169kcal				
洋蔥炒蛋	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)				

➤ **115/07/12(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)
現做豆包	148kcal/個	烤法式羊排	158kcal/切塊	水煮魚	176kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	瓜仔肉餅	40kcal/尾	時蔬炒蝦仁	90kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜泥雞胸	135kcal	筍白筍炒鹹豬肉	361kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	橙汁雞丁	210kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	木耳炒蛋	176kcal	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	花枝炒麵	266kcal/碗
豆包炒燻雞	183kcal	麻油鴨肉飯	369kcal/碗	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗		
洋蔥炒豬肉	185kcal				
鮭魚炒蛋	202kcal				
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)				

➤ **115/07/13(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	現煎蝦仁煎	240kcal/份	蒙特婁雞翅	122kcal/支
現煎鬆餅	142kcal/片	紅咖哩雞	186kcal	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜泥透抽	65kcal	豆酥石斑魚	65kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	豆豉炒牛肉	235kcal	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎燒肉	找不到	蜜汁肋排	137kcal/支	素炒蛋	215kcal
南瓜香菇粥	找不到	香菇蒸蛋	58kcal	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
蜜汁雞腿	173kcal/支	臘味飯	380kcal/碗		
鮮蔬燴豆腐	162kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
起司炒蛋	233kcal				
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)				