

➤ 115/09/07(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	現煎南極魚	146kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	沙嗲雞丁	207kcal	蔥爆雞丁	202kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽烤頸花肉	284kcal	冰糖豬腳	157kcal
現煎火腿	30kcal/片	泡菜牛肉	186kcal	生炒透抽	111kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	泰式鮮炒	81kcal	番茄炒蛋	175kcal
魚片粥	104kcal/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	鮭魚味噌湯	50kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal	油飯	376kcal/碗		
蒜香鯛魚	76kcal/塊	素當歸湯	30kcal/碗		
肉末冬瓜	147kcal				
起司炒蛋	233kcal				
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)				

➤ 115/09/08(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	現煎骰子牛	219kcal	酥炸魚條	54kcal/個
現煎鍋貼	65kcal/顆	西京燒鮭魚	153kcal/塊	咖哩雞	176kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹹水雞	153kcal	椒鹽軟絲	113kcal
現煎培根	52kcal/片	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal	鳳梨紅燒牛肋	245kcal
現煎燒肉片	242kcal	櫻花蝦炒蛋	197kcal	香菇蒸蛋	58kcal
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	木須炒麵	320kcal/碗	酸菜排骨湯	73kcal/碗
櫛瓜炒牛肉	183kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
豆腐蒸魚	108kcal/組(167kcal)				
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)				

➤ 115/09/09(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	175kcal/顆	現煎牛排	265kcal/塊	蒜香奶油蝦仁	94kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	白醬鮭魚義大利麵	依現場標示	油淋雞	194kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	165kcal/支	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	關東煮	169kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	素炒蛋	215kcal	干貝蒸蛋	63kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	百香果優格沙拉	淋醬 30kcal/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	松露野菇干貝飯	242kcal/碗	山藥玉米雞湯	61kcal/碗
清蒸比目魚	45~80kcal/塊	番茄龍蝦濃湯	109kcal/碗		
炒鹹豬肉	361kcal				
豆芽炒豆包	189kcal				
鮭魚玉米炒蛋	199kcal				
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)				

➤ 115/09/10(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)
現烤披薩	286kcal/片	現煎鐵板蝦仁	102kcal	三杯雞	196kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	蒲燒鰻	136kcal/小片	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅辣醬炒羊排骨	202kcal	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	蔬菜燉牛	140kcal	沙茶豬肉	195kcal
現煎豆包	148kcal/個	酥炸梅子薯條	270kcal	蚵蛋	182kcal
魚片粥	104kcal/碗	肉末蒸蛋	87kcal	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	紫菜魚丸蛋花湯	82kcal/碗
味噌煮油豆腐	181kcal	甜點	-		
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
瓜仔肉餅	183kcal				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/11(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	現煮牛肉麵	377kcal/碗	蔥爆牛肉	190kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	水煮魚	176kcal	燻鮭魚豆腐	108kcal/份
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燒鴨	134kcal	薑黃烤腿排	315kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	金沙茭白筍蝦仁	159kcal	蒜香白蝦	12kcal/尾
現煎里肌豬排	163kcal/片	麻油松阪豬	264kcal	毛豆香菇蒸蛋	67kcal
海鮮粥	110kcal/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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
豆包炒燻雞	183kcal	蔘鬚雞湯	49kcal/碗		
竹筍炒肉片	194kcal				
沙茶透抽	111kcal				
毛豆炒蛋	195kcal				
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)				

➤ 115/09/12(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	味噌燉牛筋	178kcal	香酥雞塊	250kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	三杯鴨肉	234kcal	烤母香魚	147kcal/尾
現煎蛋	120kcal/顆	焗烤龍蝦	92kcal/半尾	空心菜炒牛肉	175kcal
現煎培根	52kcal/片	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	地瓜燒肉	175kcal
現煎牛肉餅	160kcal/片	蝦仁炒蛋	190kcal	菇菇炒蛋	179kcal
皮蛋雞絲粥	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	竹筍雞湯	46kcal/碗	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
醬燒油豆腐	160kcal				
小籠湯包	45kcal/顆				
時蔬蝦仁	90kcal				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ 115/09/13(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)
現做飯糰	562kcal/顆	照燒魚塊	174kcal	泰式松阪豬	284kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	白菜鹹豬肉	196kcal	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	金沙透抽	186kcal	奶油味噌雞	181kcal
現煎火腿	30kcal/片	蜜汁小雞腿	49kcal/支	老皮嫩肉	199kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	25~80kcal
白飯	317kcal/碗	蝦仁蛋炒飯	338kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	什錦炒麵	328kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal	季節時蔬	25~80kcal	虱目魚肚湯	99kcal/碗
檸檬雞翅	125kcal/支	榨菜肉絲湯	48kcal/碗		
蒜香鯛魚	76kcal/塊				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/14(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎虱目魚	161kcal/半尾	義式比目魚	110kcal/塊
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	紅燒排骨	276kcal	番茄燉牛肋	259kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	綠咖哩雞	185kcal	麻油草蝦	21kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	蠔油燴雙鮮	109kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	蘆筍炒牛肉	185kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	吻仔魚炒蛋	188kcal	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	菱角菇菇雞湯	61kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	三杯雞飯	354kcal/碗		
烤鱸魚	45~80kcal/塊	金針排骨湯	76kcal/碗		
三杯豆包	261kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				