

➤ 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	蒜蓉蒸魚片	122kcal
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)				

➤ 115/09/15(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	220kcal/半片	現煎鴨胸	227kcal	酥炸柳葉魚	72kcal/尾
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸檸檬南極魚	45~80kcal/塊	黑胡椒雞柳	179kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	橙汁雞丁	210kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎培根	52kcal/片	味噌燉牛	152kcal	芥藍炒牛肉	175kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	醬烤軟絲	73kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal
干貝鱸魚粥	104kcal/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	沙茶海鮮炒麵	281kcal/碗	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗
紅燒豆腐	170kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
蔥爆雞丁	202kcal				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➤ 115/09/16(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎牛排	265kcal/塊	麻油猴菇炒鴨肉	193kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	青醬蛤蜊義大利麵	依現場標示	義式比目魚	110kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	奶油燉雞	181kcal	蜜汁腿排	349kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	照燒豬肉	185kcal	咖哩關東煮	169kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	毛豆香菇蒸蛋	67kcal	干貝炒蛋	183kcal
鮮蚵粥	101kcal/碗	羽衣甘藍沙拉	淋醬 40kcal/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	蒜蝦飯	338kcal/碗	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗
肉末冬瓜	147kcal	培根馬鈴薯濃湯	124kcal/碗		
蝦仁燴豆腐	162kcal				
蜜汁雞腿	173kcal/支				
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)				

➤ 115/09/17(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	藥膳羊肉	176kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	咖哩豬	164kcal	蔥爆軟絲	113kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸起司條	73kcal/個	蝦仁腸粉	77kcal/個
現煎火腿	30kcal/片	蒲燒鰻	136kcal/小片	韭黃炒牛肉	181kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	鮮蝦粉絲煲	122kcal	香菇蒸蛋	58kcal
南瓜雞絲粥	125kcal/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	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗
金針燴肉片	197kcal	芋頭西米露	175kcal/碗		
蟹黃燒賣	33kcal/顆	排骨貢丸湯	116kcal/碗		
乾燒蝦仁	109kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/09/18(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煮板條湯	330kcal/碗	紅燒牛肉	154kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	豆酥南極魚	179kcal/塊	金沙蝦仁	109kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	照燒雞丁	176kcal	佃煮秋刀魚	133kcal/半尾
現煎火腿	30kcal/片	泰式烤豬肉	207kcal	烤薯塊	125kcal
現煎燒肉片	242kcal	海鮮豆腐煲	145kcal	干貝蒸蛋	63kcal
地瓜粥	120kcal/碗	素蒸蛋	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	虱目魚肚湯	99kcal/碗
芹菜炒透抽	111kcal	泡菜豬肉豆腐湯	54kcal/碗		
茄汁豆包	181kcal/塊				
小籠湯包	45kcal/顆				
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)				

➤ 115/09/19(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)
現做香腸刈包	320kcal	冬瓜燒排骨	188kcal	沙茶豬肉	195kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	蘑菇雞丁	172kcal	蒜香奶油帆立貝	117kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸比目魚	45~80kcal/塊	辣炒牛肚	112kcal
現煎培根	52kcal/片	青椒牛肉	192kcal	滷雞腿	161kcal/支
現煎里肌豬排	163kcal/片	玉米炒蛋	205kcal	胡蘿蔔炒蛋	187kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	餛飩湯	23kcal/顆	鮮魚豆腐湯	50kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal				
紅燒豆腐	170kcal				
馬鈴薯肉末	190kcal				
菜脯蛋	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)				

➤ 115/09/20(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)
現做飯糰	562kcal/顆	菱角燒排骨	161kcal	椒鹽蝦仁豆腐	147kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	檸檬胡椒蝦	12kcal/尾	酥炸薯條	270kcal
現煎蛋	120kcal/顆	薑汁牛肉	190kcal	蘿蔔燉羊	184kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸生蠔	46kcal/顆	醋溜龍虎斑	202kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	翡翠炒蛋	215kcal	麻油拌麵線	270kcal/碗
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
酥炸雞塊	45kcal/塊	高麗菜飯	344kcal/碗	昆布蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
茭白筍炒蝦仁	102kcal	竹筍雞湯	46kcal/碗		
蔥爆雞丁	202kcal				
翡翠炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/09/21(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	現煎雞腿排	315kcal/塊	紅酒燉牛肉	159kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豬肉丼	203kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎培根	52kcal/片	橙汁蝦球	68kcal/尾	西京燒鮭魚	153kcal/塊
現煎里肌豬排	163kcal/片	胡麻皮蛋豆腐	82kcal/份	起司炒蛋	233kcal
地瓜粥	120kcal/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	酸菜排骨湯	73kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	臘味飯	380kcal/碗		
酸菜炒麵腸	167kcal	干貝蘿蔔雞湯	53kcal/碗		
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
菜脯蛋	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)				