

➤ 115/08/17(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	現煎鮭魚	132kcal/塊	清蒸紅魷魚	45~80kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	竹筍炒牛肉	175kcal	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	油蔥雞腿	165kcal/支	冰糖豬腳	157kcal
現煎火腿	30kcal/片	黑胡椒豬劉	184kcal	鹹水雞	153kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	五味醬軟絲	75kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	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
烤薯塊	125kcal	油飯	376kcal/碗		
烤南極魚	169kcal/塊	蔘鬚雞湯	49kcal/碗		
芥藍炒牛肉	175kcal				
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
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)				

➤ 115/08/18(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	現煎骰子牛	219kcal	蒙特婁烤腿排	315kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	紅酒燉羊	181kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩豬	164kcal	椒鹽軟絲	113kcal
現煎培根	52kcal/片	酸菜鴨肉	170kcal	鹹豬肉滷白菜	196kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	海鮮蒸蛋	67kcal	蔥蛋	196kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/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	沙茶花枝炒麵	281kcal/碗	冬瓜蛤蜊雞湯	62kcal/碗
椒鹽豆包	175kcal/個	清燉羊肉湯	81kcal/碗		
芹菜炒小卷	111kcal				
杏鮑菇燒雞	172kcal				
毛豆炒蛋	195kcal				
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)				

➤ 115/08/19(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	蠔油燴三鮮	109kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅醬鮮蝦墨魚麵	依現場標示	紅燒牛肉	154kcal
現煎蛋	120kcal/顆	親子丼	200kcal	酥炸魚條	54kcal/個
現煎火腿	30kcal/片	鮭魚燒豆腐	225kcal	紅燒翅腿	56kcal/支
現煎德式香腸	155kcal/個	起司炒蛋	233kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
虱目魚肚粥	127kcal/碗	酪梨雞肉沙拉	淋醬 50kcal/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	鳳梨肉絲蛋炒飯	347kcal/碗	蒜頭雞湯	62kcal/碗
紅燒鯛魚	207kcal	奶油蘑菇雞絲濃湯	109kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份				
蔥爆豬肉	226kcal				
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ 115/08/20(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎蝦仁煎	240kcal/份	紹興白蝦	12kcal/尾
現炒鐵板麵	252kcal/碗	豆酥龍虎斑	45~80kcal/塊	蒜香胡椒雞	182kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	咖哩牛肉	176kcal	焗烤培根馬鈴薯	150kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸生蠔	46kcal/顆	蒜香比目魚	105kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	泰式涼拌雞丁	135kcal	杏鮑菇炒蛋	179kcal
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	虱目魚丸湯	51kcal/顆
黑胡椒雞柳	179kcal	綠豆蒜	110kcal/碗		
薑絲炒麵腸	167kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
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)				

➤ 115/08/21(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	220kcal/半片	現煮牛肉麵	377kcal/碗	照燒帆立貝	113kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	豆腐蒸魚	108kcal/組	義式腿排	315kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蜂蜜柚香雞翅	131kcal/支	鮮蝦粉絲煲	122kcal
現煎火腿	30kcal/片	豆芽炒鴨肉	197kcal	味噌燉牛	152kcal
現煎豆包	148kcal/個	豬肉井	203kcal	起司炒蛋	233kcal
鮮蚵粥	101kcal/碗	鮭魚炒蛋	216kcal	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	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	鮮魚湯	37kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
烤里肌豬排	136kcal/片				
洋蔥鮭魚炒蛋	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)				

➤ 115/08/22(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	562kcal/顆	酥炸雞腿	280kcal/支	油淋翅腿	131kcal/支
現煎蛋餅	125kcal/半片	鳳梨紅燒牛肉	185kcal	蘆筍炒蝦仁	98kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蒜泥肉片	261kcal	蒲燒鯛	192kcal/片
現煎培根	52kcal/片	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	筍白筍炒豬肉	185kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	香菇蒸蛋	58kcal	起司炒蛋	233kcal
竹筍肉末粥	119kcal/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	山藥雞湯	61kcal/碗	虱目魚肚湯	99kcal/碗
鮮蔬雞丁	169kcal				
酥炸薯餅	172kcal/塊				
烤鯖魚	119kcal/塊				
番茄炒蛋	175kcal				
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)				

➤ 115/08/23(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	佃煮秋刀魚	316kcal/塊	酥炸蝦球	68kcal/尾
現烤披薩	286kcal/片	沙沙醬雞丁	135kcal	味噌鮭魚	153kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	蒜香排骨酥	279kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎培根	52kcal/片	筊白筍炒牛肉	175kcal	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	玉米燻雞蒸蛋	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	現煮玉米豬肉水餃	42kcal/顆
金針燴豆腐	146kcal	麻油雞飯	355kcal/碗	味噌豬肉湯	57kcal/碗
酥炸雞柳條	84kcal/塊	番茄蛋花排骨湯	87kcal/碗		
蒜香奶油蝦仁	94kcal				
翡翠炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/08/24(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	現煎頸花肉	284kcal	豬肉丼	203kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	酥炸唐揚雞	300kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	藥膳羊排骨	176kcal	豆酥比目魚	110kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	鐵板牛肉	191kcal	泰式鮮炒	81kcal
現煎燒肉	242kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾	番茄炒蛋	175kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	素當歸湯	30kcal/碗
素沙茶百頁	185kcal	臘味飯	380kcal/碗		
泰式涼拌雞丁	135kcal	山藥排骨湯	87kcal/碗		
烤虱目魚	80kcal/塊				
鯖魚炒蛋	202kcal				
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)				