

➤ 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	烤比目魚	45~80kcal/塊	烤白燒鰻	60kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	藥膳羊排骨	176kcal	泰式鮮炒	81kcal
現煎燒肉	242kcal	蒜蓉豆腐蒸蝦	119kcal	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	素麻油湯	63kcal/碗
素沙茶百頁	185kcal	奶油玉米雞肉飯	382kcal/碗		
泰式涼拌雞丁	135kcal	山藥排骨湯	87kcal/碗		
烤虱目魚	80kcal/塊				
鮪魚炒蛋	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)				

➤ 115/08/25(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	現煎虱目魚	161kcal/半尾	咖哩雞	176kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	油淋雞腿	167kcal/支	青椒牛肉	192kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	番茄燉牛肋	259kcal	豆芽炒鴨肉	197kcal
現煎火腿	30kcal/片	椒鹽蝦球	108kcal	蒜蓉蒸魚	45~80kcal/塊
現煎德式香腸	155kcal/個	吻仔魚炒蛋	188kcal	起司炒蛋	233kcal
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	壽喜燒炒蕎麥麵	292kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
芹菜炒牛肚	112kcal	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
蝦仁燴豆腐	162kcal				
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)				

➤ 115/08/26(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)
現煎豆包	148kcal/個	現煎牛排	265kcal/塊	鹽烤頸花肉	284kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	南瓜雞肉筆管麵	依現場標示	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎蛋	120kcal/顆	烤肋排	137kcal/支	蒜泥雞胸	135kcal
現煎培根	52kcal/片	蒜香奶油檸檬蝦仁	94kcal	關東煮	169kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	翡翠炒蛋	215kcal	素蒸蛋	64kcal
香菇雞絲粥	142kcal/碗	芒果優格沙拉	優格醬 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	鹹豬肉炒飯	388kcal/碗	味噌雞肉湯	46kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	玉米濃湯	109kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
蔥爆雞丁	202kcal				
菇菇炒蛋	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)				

➤ 115/08/27(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煎龍虎斑	112kcal/塊	泰式檸檬香茅魚	238kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	鹹水雞	153kcal	五味醬鮮蚵	54kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	乾燒蝦仁	109kcal	蔥油雞翅	131kcal/支
現煎火腿	30kcal/片	牛肉丼	175kcal	泡菜年糕豬肉	187kcal
現煎燒肉片	242kcal	紅辣醬炒羊排骨	202kcal	木耳炒蛋	176kcal
魚片粥	104kcal/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	蔘鬚排骨湯	76kcal/碗
酥炸地瓜薯條	295kcal	甜點	-		
蜜汁雞腿	173kcal/支	虱目魚丸湯	51kcal/顆		
蒜香奶油比目魚	122kcal/塊				
玉米炒蛋	205kcal				
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)				

➤ 115/08/28(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	牛奶海鮮麵疙瘩	351kcal/碗	炒三鮮	133kcal
現烤披薩	286kcal/片	酥炸魚塊	95kcal/塊	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎荷包蛋	120kcal/顆	椒鹽軟絲	113kcal	蒜香胡椒雞丁	182kcal
現煎培根	52kcal/片	鮮蔬雞柳	169kcal	滷牛腱	151kcal
現煎燻雞片	150kcal	麻婆豆腐	182kcal	培根炒蛋	246kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	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	黃瓜排骨湯	70kcal/碗
蘆筍炒蝦仁	98kcal	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
素沙茶百頁	185kcal				
糖醋魚	200kcal				
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)				

➤ 115/08/29(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	烤法式羊排	142kcal/支	骰子牛	219kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	豆腐蒸魚	108kcal/份	橙汁雞丁	210kcal
現煎蛋	120kcal/顆	咖哩雞	176kcal	紹興白蝦	12kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	櫻花蝦黃金筍	183kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎菲力雞	125kcal/片	帆立貝蒸蛋	65kcal	洋菇炒蛋	176kcal
地瓜粥	120kcal/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	味噌年糕雞湯	85kcal/碗	虱目魚肚湯	99kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊				
小籠湯包	45kcal/顆				
豆包炒鹹豬肉	273kcal				
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)				

➤ 115/08/30(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	辣炒豬肉	226kcal	沙嗲雞丁	207kcal
現做飯糰	562kcal/顆	烤龍虎斑	45~80kcal/塊	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	櫛瓜炒蝦仁	95kcal	紅燒牛肉	154kcal
現煎培根	52kcal/片	義式小雞腿	49kcal/支	翡翠蒸蛋	64kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	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	炒麵條	42kcal/顆
冰心地瓜	80kcal/顆	泡菜牛肉炒飯	344kcal/碗	山藥雞湯	61kcal/碗
蒜香鯛魚	76kcal/塊	鮭魚味噌湯	50kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
素炒蛋	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)				

➤ 115/08/31(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	現煎骰子牛	219kcal	紅燒豬肉	163kcal
現煎鬆餅	142kcal/片	咖哩豬	164kcal	油雞	194kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式椒麻雞丁	238kcal	水煮牛	193kcal
現煎培根	52kcal/片	清蒸南極魚	45~80kcal/塊	清蒸比目魚	45~80kcal/塊
現煎里肌豬排	163kcal/片	酥炸起司條	73kcal/個	肉末蒸蛋	87kcal
竹筍肉末粥	119kcal/碗	櫻花蝦炒蛋	197kcal	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
蒜香蘑菇蝦仁	108kcal	臘味飯	380kcal/碗		
剝皮辣椒蒸魚	104kcal	金針排骨湯	76kcal/碗		
酥炸雞柳條	84kcal/塊				
菇菇炒蛋	179kcal				
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)				