

➤ 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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎骰子牛	219kcal	紅燒豬肉	163kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	咖哩豬	164kcal	蔥油雞	177kcal
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
現煎燒肉片	242kcal	酥炸起司條	73kcal/個	肉末蒸蛋	87kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	金針排骨湯	76kcal/碗
素沙茶百頁	185kcal	臘味飯	380kcal/碗		
泰式涼拌雞丁	135kcal	菜頭滷	80kcal/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)				

➤ 115/09/01(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	現煎雞腿排	315kcal/塊	冬瓜燒排骨	188kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	味噌燉牛肋	283kcal	沙茶醬雞丁	135kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	鹽酥鯛魚	95kcal/塊	XO 醬炒軟絲	113kcal
現煎培根	52kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎燒肉片	242kcal	香菇蒸蛋	58kcal	素蒸蛋	64kcal
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	涼麵	488kcal/份	鮮蚶豆腐湯	38kcal/碗
烤薯塊	125kcal	鮑魚干貝雞湯	53kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
紅燒金針豆腐	170kcal				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/02(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	鹽麵叉燒	207kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	松露野菇雞肉義大利麵	依現場標示	蔬菜燉牛	140kcal
現煎蛋	120kcal/顆	豬肉丼	203kcal	紅燒石斑魚	194kcal
現煎火腿	30kcal/片	口水雞	200kcal	麻油炒鴨肉	213kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	木耳炒蛋	176kcal	蝦仁炒蛋	190kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	泰式鮮蝦沙拉	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	明太子鮭魚炒飯	369kcal/碗	玉米排骨湯	73kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	洋蔥干貝濃湯	109kcal/碗		
烤虱目魚	80kcal/塊				
蔥爆豬肉	226kcal				
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)				

➤ 115/09/03(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	現煎鐵板海鮮	100kcal	鹽烤鱸魚	45~80kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	紅咖哩豬肉	171kcal	番茄燉雞	173kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜蓉蒸魚片	122kcal	蘆筍炒牛肉	185kcal
現煎培根	52kcal/片	孜然羊排骨	191kcal	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎烤腿排	81kcal/塊	酥炸松露薯條	270kcal ; 沾醬 50kcal/半匙	玉米炒蛋	205kcal
魚片粥	104kcal/碗	鮭魚蒸蛋	96kcal	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	山藥排骨湯	87kcal/碗
味噌鮭魚	153kcal/塊	綠豆雙圓	113kcal/碗		
酥炸雞塊	45kcal/塊	羅宋湯	74kcal/碗		
豆包滷白菜	125kcal				
毛豆炒蛋	195kcal				
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)				

➤ 115/09/04(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	現煮酸辣湯餃	40kcal/顆	椒鹽蝦仁豆腐	147kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	辣炒鴨肉	234kcal	蜜汁腿排	315kcal/片
現煎荷包蛋	120kcal/顆	金沙軟絲	186kcal	XO 醬炒帆立貝	106kcal
現煎火腿	30kcal/片	清蒸紅魷魚	45~80kcal/塊	當歸羊排骨	176kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	咖哩牛肉	176kcal	素炒蛋	215kcal
地瓜粥	120kcal/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	白菜滷湯	95kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	虱目魚丸湯	51kcal/顆		
孜然小雞腿	49kcal/支				
醬燒麵腸	179kcal				
杏鮑菇炒蛋	179kcal				
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)				

➤ 115/09/05(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	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	照燒肋排	137kcal/支
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	橙汁排骨	272kcal	蒜泥透抽	65kcal
現煎蛋	120kcal/顆	三鮮炒絲瓜	109kcal	糖醋魚	200kcal
現煎火腿	30kcal/片	味噌燉雞	187kcal	滷牛雙寶	110~150kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	番茄炒蛋	175kcal	蔥蛋	196kcal
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	清燉牛肉湯	57kcal/碗	餛飩湯	23kcal/顆
蝦仁腸粉	77kcal/個				
脆皮椒鹽豆包	175kcal/個				
胡麻涼拌雞絲	197kcal				
起司炒蛋	233kcal				
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)				

➤ 115/09/06(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	蒜頭燒雞	181kcal	酸菜牛肉	176kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	果律蝦球	68kcal/尾	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	孜然羊肉	172kcal	黑胡椒雞柳	179kcal
現煎培根	52kcal/片	麻油松阪豬	264kcal	焗烤龍蝦	92kcal/半尾
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	菇菇炒蛋	179kcal	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	韓式雜菜冬粉	199kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/份	紹興豬肉炒飯	351kcal/碗	虱目魚肚湯	99kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗		
肉末冬瓜	147kcal				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/07(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	牛肉丼	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	紅咖哩雞	186kcal	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	鐵板牛肉	191kcal	醬烤軟絲	73kcal
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	臘味飯	380kcal/碗		
蒜香鯛魚	76kcal/塊	素當歸湯	30kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
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)				
包子	(依現場標示)				