

➤ 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	蒲燒鰻	136kcal/小片
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	木耳炒蛋	176kcal	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	味噌雞丁飯	338kcal/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)				

➤ 115/09/22(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	現煎龍虎斑	112kcal/塊	蜜汁腿排	349kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	咖哩雞	176kcal	沙茶白蝦	12kcal/尾
現煎荷包蛋	120kcal/顆	糖醋排骨	239kcal	椒鹽龍虎石斑	45~80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	韓式辣炒軟絲	113kcal	當歸羊肉	178kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	燻鮭魚炒蛋	216kcal	香菇蒸蛋	58kcal
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	蕎麥沾麵	225kcal/碗	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
鮮蔬炒豆包	194kcal	排骨貢丸湯	116kcal/碗		
咖哩肉末	180kcal				
櫛瓜炒蝦仁	95kcal				
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)				

➤ 115/09/23(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎牛排	265kcal/塊	牛肉丼	175kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	番茄肉醬義大利麵	依現場標示	豆乳雞	243kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸肉鯽魚	146kcal/尾	奶油檸檬蝦仁	94kcal
現煎培根	52kcal/片	南瓜燉雞	181kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎烤腿排	81kcal/塊	菇菇炒蛋	179kcal	翡翠蒸蛋	64kcal
絲瓜干貝粥	101kcal/碗	凱薩雞肉沙拉	67kcal/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	紹興海鮮炒飯	351kcal/碗	蜆仔湯	25kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	玉米雞絲濃湯	109kcal/碗		
清蒸比目魚	45~80kcal/塊				
茄汁雞柳	137kcal				
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)				

➤ 115/09/24(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	現煎鐵板鮮蚵	114kcal	鹽麴五花肉	368kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	烤鴨	134kcal	生炒透抽	111kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	番茄燉牛肋	259kcal	泰式檸檬香茅魚	238kcal
現煎火腿	30kcal/片	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal	鹹水雞	153kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	蔥爆松阪豬	257kcal	番茄炒蛋	175kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	毛豆炒蛋	195kcal	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	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
紅燒豆腐	170kcal	甜點	-		
烤薯塊	125kcal	鮮魚蛤蜊湯	37kcal/碗		
照燒小雞腿	58kcal/支				
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ 115/09/25(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)
現烤披薩	286kcal/片	油淋雞	194kcal	照燒鮭魚	140kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	水煮牛	193kcal	蘆筍炒牛肉	185kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	乾燒蝦仁	109kcal	蔥爆鮮蚶	103kcal
現煎培根	52kcal/片	關東煮	169kcal	金沙軟絲	186kcal
現煎豆包	148kcal/個	起司炒蛋	233kcal	焗烤龍蝦	92kcal/半尾
魚片粥	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	黃瓜排骨湯	70kcal/碗	蘿蔔雞湯	53kcal/碗
蝦仁腸粉	77kcal/個				
黑胡椒雞柳	179kcal				
烤里肌豬排	136kcal/片				
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)				

➤ 115/09/26(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	腐乳燒雞	187kcal	金沙豆腐	229kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	蒜香奶油帆立貝	117kcal	紅燒排骨	276kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸比目魚	45~80kcal/塊	蔥爆牛肉	190kcal
現煎培根	52kcal/片	烤法式羊排	142kcal/支	蒜泥透抽	65kcal
現炒燻雞片	150kcal	火腿炒蛋	205kcal	玉米炒蛋	205kcal
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	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
麻油雞	209kcal				
鮮蔬燴豆腐	162kcal				
酥炸起司雞排	323kcal/整塊				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/27(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	瓜仔肉餅	183kcal	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	烤虱目魚	80kcal/塊	金沙茭白筍蝦仁	159kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸蝦捲	68kcal/個	照燒小雞腿	58kcal/支
現煎培根	52kcal/片	蔬菜燉牛	140kcal	涼拌海蜇絲	37kcal
現煎豆包	148kcal/個	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	油蔥拌麵	321kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	鹹豬肉蛋炒飯	388kcal/碗	鮭魚味噌湯	50kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	紅棗香菇雞湯	53kcal/碗		
三杯軟絲	113kcal				
素炒蛋	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)				

➤ 115/09/28(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	泰式涼拌雞丁	135kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	紅燒虱目魚	252kcal	牛肉丼	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤肋排	137kcal/支	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎培根	52kcal/片	蒜香奶油蝦仁	94kcal	酥炸地瓜薯條	295kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	蔥爆羊肉	175kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
香菇雞絲粥	142kcal/碗	番茄豆腐炒蛋	160kcal	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	清燉豬腳湯	67kcal/碗
紅燒石斑魚	194kcal	油飯	376kcal/碗		
芥藍炒牛肉	175kcal	紫菜魚丸蛋花湯	82kcal/碗		
酥炸地瓜薯條	295kcal				
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)				