

➤ 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	09/25~10/04 午餐煎台暫停供應		烤肋排	137kcal/支
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	西京燒鮭魚	153kcal/塊	冰心地瓜	80kcal/顆
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式涼拌雞丁	135kcal	油雞	194kcal
現煎培根	52kcal/片	蒜香奶油蝦仁	94kcal	牛肉丼	175kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	滷牛腱	151kcal	起司炒蛋	233kcal
香菇雞絲粥	142kcal/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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
紅燒石斑魚	194kcal	鮭魚干貝炊飯	338kcal/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)				

➤ 115/09/29(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	09/25~10/04 午餐煎台暫停供應		味噌燉牛	152kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	泰式烤豬肉	207kcal	蒙古烤豬肉	209kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	椒鹽虱目魚柳	278kcal	金沙海鮮豆腐煲	188kcal
現煎培根	52kcal/片	咖哩雞	176kcal	清蒸檸檬鯛魚	45~80kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	翡翠蒸蛋	64kcal	玉米炒蛋	205kcal
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	鴨肉炒麵	245kcal/碗	蘿蔔玉米雞湯	61kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal	鮮魚蛤蜊湯	37kcal/碗		
酥炸地瓜薯條	295kcal				
烤虱目魚	80kcal/塊				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/09/30(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	09/25~10/04 午餐煎台暫停供應		蒜泥透抽	65kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	南瓜鮮蝦義大利麵	依現場標示	紅辣醬炒羊排骨	202kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸比目魚	45~80kcal/塊	冬瓜燒肉	150kcal
現煎火腿	30kcal/片	黑胡椒雞柳	179kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾
現煎德式香腸	155kcal/個	菜脯蛋	180kcal	木耳炒蛋	176kcal
地瓜粥	120kcal/碗	芝麻葉沙拉	梅子醋醬 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	麻油雞飯	355kcal/碗	番茄排骨蛋花湯	77kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊	洋蔥干貝濃湯	109kcal/碗		
炒鹹豬肉	361kcal				
皮蛋豆腐	67kcal/份				
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
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)				

➤ 115/10/01(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	09/25~10/04 午餐煎台暫停供應		糖醋排骨	239kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	茭白筍炒牛肉	175kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燻鮭魚豆腐	81kcal/份	蔥油雞	177kcal
現煎火腿	30kcal/片	三杯鴨肉	234kcal	蒸蛤蜊/蒲燒鰻	49kcal/10 顆 136kcal/片
現煎烤腿排	81kcal/塊	香酥雞塊	250kcal	蚵蛋	182kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	肉末蒸蛋	87kcal	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
烤薯塊	125kcal	粉圓綠豆湯	81kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆	菜頭滷	80kcal/碗		
生炒軟絲	111kcal				
香菇蒸蛋	58kcal				
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)				

➤ 115/10/02(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	09/25~10/04 午餐煎台暫停供應		腐乳燒雞	187kcal
現烤披薩	286kcal/片	酥炸魚條	54kcal/個	蒜香奶油檸檬蝦	94kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蔥爆松阪豬	257kcal	酥炸牡蠣	46kcal/顆
現煎火腿	30kcal/片	蜜汁小雞腿	49kcal/支	紅燒豬肉	163kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	檸檬胡椒草蝦	21kcal/尾	素蒸蛋	64kcal
香菇肉絲粥	119kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	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	山藥雞湯	61kcal/碗
照燒鮮蔬雞柳	169kcal	泡菜豬肉豆腐湯	54kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
蒲燒鯛	192kcal/片				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/10/03(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)
現做刈包	320kcal/個	醋溜龍虎斑	202kcal	孜然小雞腿	49kcal/支
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	紅燒牛腩	245kcal	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	蔥燒雞	202kcal	沙茶軟絲	111kcal
現煎培根	52kcal/片	蒜泥肉片	261kcal	紅油水餃	65~70kcal/個
現煎豆包	148kcal/個	翡翠炒蛋	215kcal	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	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗	鮮魚味噌湯	50kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal				
蒸餃	40~45kcal/顆				
檸檬雞翅	125kcal/支				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➤ 115/10/04(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	義式鯛魚	76kcal/塊	滷牛筋	157kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	辣炒牛肉	12kcal/尾	三杯雞	196kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸起司雞排	323kcal/整塊	蒜香蝦	21kcal/尾
現煎火腿	30kcal/片	櫛瓜炒蝦仁	95kcal	洋蔥燒肉	185kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	番茄炒蛋	175kcal	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	什錦炒麵	328kcal/碗
蕈菇炒百頁	231kcal	櫻花蝦蛋炒飯	344kcal/碗	排骨酥湯	103kcal 碗
豆芽炒雞絲	193kcal	味噌年糕雞湯	85kcal/碗		
蔥爆豬肉	226kcal				
鮭魚炒蛋	202kcal				
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)				

➤ 115/10/05(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	現煎鐵板海鮮	100kcal	味噌炒豬肉	202kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	鹽烤頸花肉	284kcal	酥炸月亮蝦餅	94kcal/切片
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜蓉蒸魚片	122kcal	烤龍虎石斑	45~80kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	關東煮	169kcal	蔬菜燉牛	140kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	紅咖哩牛	199kcal	起司炒蛋	233kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	油飯	376kcal/碗		
蝦仁燴豆腐	162kcal	酸菜雞湯	44kcal/碗		
芥藍炒牛肉	175kcal				
菇菇炒蛋	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)				