

➤ 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)				

➤ 115/10/06(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	現煎骰子牛	219kcal	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	蔥燒雞	202kcal	蔥爆軟絲	113kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜泥肉片	261kcal	咖哩豬	164kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸生蠔	46kcal/顆	番茄蝦仁豆腐煲	188kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	玉米起司炒蛋	205kcal	木耳炒蛋	176kcal
香菇肉末粥	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	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
蔥爆牛肉	190kcal	馬鈴薯鮮蔬雞湯	69kcal/碗		
義式腿排	315kcal/塊				
蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ 115/10/07(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	現煎牛排	265kcal/塊	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎法式吐司	155kcal/薄片	松露野菇鮮蝦麵	依現場標示	豬肉井	203kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	酥炸雞排	588kcal/片
現煎培根	52kcal/片	油淋雞	194kcal	蒜味胡椒蝦	21kcal/尾
現煎烤腿排	81kcal/塊	毛豆炒蛋	195kcal	素蒸蛋	64kcal
魚片粥	104kcal/碗	水果優格沙拉	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	南瓜海鮮燉飯	242kcal/碗	蛤蜊豆腐味噌湯	35kcal/碗
豆干炒鹹豬肉	285kcal	玉米濃湯	109kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
義式鯛魚	76kcal/塊				
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)				

➤ 115/10/08(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎蝦仁煎	240kcal/份(含醬料)	番茄燉牛肉	140kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	蜜汁肋排	137kcal/支	糖醋石斑魚	200kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	泰式涼拌牛肉	158kcal	鮮蝦粉絲煲	122kcal
現煎火腿	30kcal/片	奶油蜂蜜炸雞	300kcal	XO 醬炒透抽	114kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	三杯鴨肉	234kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	海鮮蒸蛋	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	素麻油湯	63kcal/碗
涼拌雞絲	197kcal	甜點	-		
金沙茭白筍蝦仁	159kcal	味噌年糕雞湯	85kcal/碗		
脆皮椒鹽豆包	175kcal/個				
蔥蛋	196kcal				
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)				

➤ 115/10/09(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)
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	現煮味噌叉燒拉麵	457kcal/碗	蜜汁雞翅	131kcal/支
現煎蛋餅	122kcal/小片	櫛瓜炒牛肉	183kcal	味噌炒松阪豬	257kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	燒鴨	134kcal	干貝白菜滷	125kcal
現煎培根	52kcal/片	肉末冬瓜	147kcal	酥炸蝦捲	68kcal/個
現煎德式香腸	155kcal/個	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	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	清燉豬腳湯	67kcal/碗
凉拌海蜆絲	37kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
沙茶雞丁	174kcal				
酥炸雞塊	45kcal/塊				
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)				

➤ 115/10/10(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	照燒鮭魚	140kcal/塊	牛肉丼	175kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	口水雞	200kcal	孜然羊排骨	191kcal
現煎蛋	120kcal/顆	茭白筍炒牛肉	175kcal	紹興草蝦	21kcal/尾
現煎火腿	30kcal/片	焗烤馬鈴薯塊	150kcal	紅燒虱目魚	252kcal
現炒鹹豬肉	361kcal	鮪魚玉米炒蛋	199kcal	素炒蛋	215kcal
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	牛蒡雞湯	49kcal/碗	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
麻油松阪豬	264kcal				
金針燴豆腐	146kcal				
鮮蔬雞柳	169kcal				
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)				

➤ 115/10/11(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	麻油炒羊肉	195kcal	水煮牛	193kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	蒜香胡椒雞丁	182kcal	時蔬蝦仁	90kcal
現煎蛋	120kcal/顆	醬烤軟絲	73kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎火腿	30kcal/片	豆酥比目魚	110kcal/塊	烤梅花肉	207kcal
現煎小熱狗	55kcal/個	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	海鮮炒烏龍麵	248kcal/碗
醬燒豆包	151kcal/塊	蔥鹽牛肉拌飯	368kcal/碗	蔘鬚雞湯	49kcal/碗
紅燒翅腿	56kcal/支	沙茶魚片湯	50kcal/碗		
紫米珍珠丸	59kcal/顆				
翡翠蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ 115/10/12(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	現煎南極魚	146kcal/塊	紅酒燉腱肉	150kcal
現烤披薩	286kcal/片	紅咖哩雞	186kcal	泰式涼拌雞丁	135kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸薯條	270kcal	韓式辣炒軟絲	113kcal
現煎培根	52kcal/片	紅燒排骨	276kcal	酥炸軟殼蟹	170kcal/隻
現煎雞腿排	315kcal/塊	豆包滷白菜	125kcal	滑蛋牛肉	234kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/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	排骨酥湯	103kcal 碗
蝦仁腸粉	77kcal/個	臘味飯	380kcal/碗		
鮮蔬燴豆腐	162kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
樹子蒸魚片	122kcal				
起司炒蛋	233kcal				
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)				