

➤ 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	紅酒燉腩肉	150kcal
現烤披薩	286kcal/片	紅咖哩雞	186kcal	照燒魚塊	174kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酥炸起司條	73kcal/個	金沙茭白筍蝦仁	159kcal
現煎培根	52kcal/片	紅燒排骨	276kcal	滑蛋牛肉	234kcal
現煎雞腿排	315kcal/塊	沙茶滷白菜	126kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
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)				

➤ 115/10/13(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎頸花肉	284kcal	鳳梨木耳炒豬肉	196kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	烤石斑魚	45~80kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆乳雞	243kcal	味噌燉牛肋	283kcal
現煎培根	52kcal/片	藥膳羊肉	176kcal	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊
現煎豆包	148kcal/個	起司炒蛋	233kcal	燻鮭魚蒸蛋	96kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	泡菜豬肉麵疙瘩	245kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
蘆筍炒牛肉	185kcal	番茄豆腐豬肉湯	55kcal/碗		
素沙茶豆腐	185kcal				
蔥爆雞丁	202kcal				
翡翠蒸蛋	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)				

➤ 115/10/14(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	烤五花肉	368kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	白醬鮭魚義大利麵	依現場標示	水煮鱸魚	176kcal
現煎蛋	120kcal/顆	鹹水雞	153kcal	豆豉鮮蚶豆腐	119kcal
現煎火腿	30kcal/片	咖哩豬	164kcal	鮮蔬雞柳	169kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	番茄炒蛋	175kcal	菜脯蛋	180kcal
海鮮粥	110kcal/碗	鮮蝦沙拉	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	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗
烤虱目魚	80kcal/塊	香腸馬鈴薯濃湯	124kcal/碗		
滷豆包	163kcal/塊				
味噌櫛瓜雞丁	158kcal				
木耳炒蛋	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)				

➤ 115/10/15(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	現煎鴨胸	227kcal	黑胡椒豬柳	184kcal
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	芹菜炒軟絲	111kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	五味醬小花枝	75kcal	蔥油雞腿	165kcal/支
現煎培根	52kcal/片	親子丼	173kcal	醬燒大蝦	40kcal/尾
現煎菲力雞	125kcal/片	蜂蜜奶油吐司脆片	75~150kcal/小塊	香菇蒸蛋	58kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	杏鮑菇炒蛋	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	海鮮味噌湯	35kcal/碗
泰式涼拌雞絲	197kcal	冰糖銀耳	65kcal/碗		
醬滷蘭花干	181kcal	酸菜排骨湯	73kcal/碗		
炒鹹豬肉	361kcal				
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)				

➤ 115/10/16(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	現煮魚肚麵線	355kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支
現煎蛋餅	125kcal/半片	鳳梨紅燒牛肋	245kcal	照燒豆包炒豬肉	197kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜頭燒雞	181kcal	酥炸薯條	270kcal
現煎火腿	30kcal/片	柚香蜂蜜排骨	276kcal	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎德式香腸	155kcal/個	老皮嫩肉	199kcal	蔥蛋	196kcal
地瓜粥	120kcal/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	鮭魚味噌湯	50kcal/碗
麻油猴頭菇	139kcal	菜頭滷	80kcal/碗		
酥炸薯餅	172kcal/塊				
沙茶雞丁	174kcal				
培根炒蛋	246kcal				
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)				

➤ 115/10/17(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	西京燒鮭魚	153kcal/塊	沙茶豬肉	195kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	黑胡椒雞柳	179kcal	紹興草蝦	21kcal/尾
現煎蛋	120kcal/顆	生炒透抽	111kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
現煎火腿	30kcal/片	麻油炒羊肉	195kcal	滷牛筋	157kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	起司炒蛋	233kcal	香菇蒸蛋	58kcal
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	冬瓜排骨湯	73kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
豆包炒燻雞	183kcal				
蒜香奶油鯛魚	76kcal/塊				
小籠湯包	45kcal/顆				
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)				

➤ 115/10/18(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	洋蔥炒牛肋	283kcal	辣炒帆立貝	106kcal
現做飯糰	562kcal/顆	冰糖豬腳	157kcal	蒜泥肉片	261kcal
現煎蛋	120kcal/顆	絲瓜燴干貝	94kcal	烤龍虎斑下巴	53kcal/片
現煎培根	52kcal/片	橙汁魚塊	200kcal	番茄燉牛肉	140kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	韭菜花炒蛋	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	辣炒冬粉	217kcal/碗
三杯百頁豆腐	252kcal	鹽蔥燒肉飯	368kcal/碗	素麻油湯	63kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	酸菜鴨肉湯	73kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ 115/10/19(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎骰子牛	219kcal	油淋雞腿	167kcal/支
現煎鬆餅	142kcal/片	沙嗲雞丁	207kcal	麻油芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	瓜仔肉餅	183kcal
現煎火腿	30kcal/片	味噌馬鈴薯燉肉	159kcal	紅燒虱目魚	252kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	醬烤軟絲	73kcal	干貝蒸蛋	63kcal
皮蛋雞絲粥	142kcal/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	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
滷雞腿	161kcal/支	油飯	376kcal/碗		
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	叻沙雞湯	92kcal/碗		
紅燒豆腐	170kcal				
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)				