

➤ 115/10/26(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	現煎鱸魚	85kcal/塊	酥炸唐揚雞	300kcal
現煎鬆餅	142kcal/片	肉末冬瓜	147kcal	咖哩牛肉	176kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	糖醋排骨	239kcal	迷迭香腿排	315kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	茭白筍炒牛肉	175kcal	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal	培根炒蛋	246kcal
皮蛋雞絲粥	142kcal/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	金針排骨湯	76kcal/碗
滷雞腿	161kcal/支	臘味飯	380kcal/碗		
酥炸檸檬雞柳	84kcal/塊	蔘鬚雞湯	49kcal/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)				

➤ 115/10/27(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎鐵板牛肉	191kcal	烤魚下巴	53kcal/片
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	紅燒豬肉	163kcal	蔥油雞	177kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	口水雞	200kcal	酥炸薯條	270kcal
現煎火腿	30kcal/片	西京燒鮭魚	153kcal/塊	當歸羊肉	178kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/塊	香菇蒸蛋	58kcal	蔥蛋	196kcal
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	泡菜海鮮刀削麵	316kcal/碗	香菇雞湯	53kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/份	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
義式鯛魚	76kcal/塊				
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)				

➤ 115/10/28(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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	現煎牛排	265kcal/塊	泰式檸檬香茅魚	238kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	南瓜海鮮義大利麵	依現場標示	鹹豬肉滷白菜	196kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蔥爆肉絲	194kcal	水煮牛	193kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	蜜汁雞腿	173kcal/支
現煎德式香腸	155kcal/個	木耳炒蛋	176kcal	番茄炒蛋	175kcal
鱸魚粥	104kcal/碗	梅子沙拉	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	韓式燒肉拌飯	368kcal/碗	人參雞湯	49kcal/碗
蒜香奶油花菜	150kcal	洋蔥濃湯	109kcal/碗		
鹽烤鯖魚	119kcal/塊				
照燒雞丁	176kcal				
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)				

➤ 115/10/29(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	燒鴨	134kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	皮蛋豆腐	67kcal/份	紙包麻油雞	209kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蘆筍炒牛肉	185kcal	味噌燉豬肉	181kcal
現煎火腿	30kcal/片	蒲燒鰻魚	136kcal/小片	蔥燒肉末豆腐	157kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	麻油猴菇雞丁	157kcal	香菇蒸蛋	58kcal
竹筍肉末粥	119kcal/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	冬瓜蛤蜊排骨湯	73kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊	綠豆粉圓湯	-		
豆芽炒肉片	203kcal	鮮魚豆腐湯	50kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
素蒸蛋	64kcal				
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)				

➤ 115/10/30(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	現煮牛肉麵	377kcal/碗	冰糖豬腳	157kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	蒜香比目魚	105kcal/塊	剝皮辣椒蒸魚	45~80kcal/塊
現煎荷包蛋	120kcal/顆	椒鹽羊排骨	191kcal	冰心地瓜	80kcal/顆
現煎火腿	30kcal/片	酥炸魚排	95kcal/塊	蔥燒雞	202kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	沙沙醬雞丁	135kcal	培根炒蛋	246kcal
地瓜粥	120kcal/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	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
醬燒麵腸	179kcal	山藥雞湯	61kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
櫛瓜雞丁	158kcal				
鮭魚炒蛋	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)				

➤ 115/10/31(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	泡菜豬肉	157kcal	黑胡椒豬柳	184kcal
現煎蛋	120kcal/顆	XO 醬炒軟絲	113kcal	紅咖哩豬肉	171kcal
現煎火腿	30kcal/片	烤里肌豬排	136kcal/片	照燒翅腿	58kcal/支
現煎豆包	148kcal/個	酥炸雞翅	205kcal/支	瓜仔肉	183kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	菇菇炒蛋	179kcal	菜脯蛋	180kcal
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	蘿蔔味噌湯	35kcal/碗
豆芽炒雞絲	193kcal	酸菜排骨湯	73kcal/碗		
烤薯塊	125kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/11/01(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	酥炸起司雞排	323kcal/整塊	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎蛋	120kcal/顆	沙茶豬肉	195kcal	金沙豆腐	229kcal
現煎培根	52kcal/片	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	鹽蔥魚捲	38kcal/個
現煎燻雞片	150kcal	蔥爆小卷	113kcal	蜂蜜柚香雞翅	131kcal/支
白飯	317kcal/碗	蔥蛋	196kcal	季節時蔬	25~80kcal
白粥	97kcal/碗	季節時蔬	25~80kcal	季節時蔬	25~80kcal
珍珠丸	59kcal/顆	季節時蔬	25~80kcal	肉絲炒麵	328kcal/碗
茄汁雞柳	137kcal	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
玉米炒蛋	205kcal	苦瓜雞湯	49kcal/晚		
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)				

➤ 115/11/02(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				
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆				
現煎培根	52kcal/片				
現煎菲力雞	125kcal/片				
吻仔魚蛋粥	120kcal/碗				
白飯	317kcal/碗				
白粥	97kcal/碗				
酥炸地瓜薯條	295kcal				
洋蔥燒肉	185kcal				
鮮肉燒賣	38kcal/顆				
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)				