

➤ 114/08/25(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)
現煎蘿蔔糕 現煎蛋餅	115kcal/塊 113kcal/小片	現煎犬牙南極魚	330kcal	薑黃烤腿排	135kcal/塊
現煎荷包蛋 現煎火腿片	120kcal/顆 170kcal	酸菜鴨	184kcal	牛肉咖哩	205kcal
現煎黑胡椒肉絲	193kcal	韓式辣醬烤豬排	185kcal/片	泰式檸檬香茅魚	244kcal
海鮮粥	96kcal/碗	鮮炒蘭花蚌	130kcal	瓜仔肉餅	190kcal
白飯 白粥	330kcal/碗 98kcal/碗	香菇燒雞	163kcal	干貝蒸蛋	60kcal
珍珠丸	59kcal/顆	起司炒蛋	233kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
西芹炒豆包	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	竹筍雞湯	49kcal/碗
菜脯蛋 水煮蛋	215kcal 75kcal/顆	臘味飯	380kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ 114/08/26(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 現煎蔥抓餅	68kcal/顆 122kcal/小片	現煎大阪燒	180kcal 美乃滋 64kcal/10g	紅燒豬肉	175kcal
現煎荷包蛋 現煎培根片	120kcal/顆 340kcal	酸菜控肉	327kcal	蒜香帆立貝	125kcal
現煎德式香腸	180kcal/根	安東燉雞	208kcal	壽喜燒牛	203kcal
皮蛋瘦肉粥	145kcal/碗	烤法式羊排	142kcal/支	醬燒土魷魚	225kcal
白粥 白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	櫻花蝦炒蛋	196kcal	培根炒蛋	246kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
芥藍炒牛肉	204kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤小棒腿	40kcal/支	涼麵	384kcal/份(含醬)	沙茶魷魚羹	101kcal/碗
菇菇炒蛋 水煮蛋	160kcal 75kcal/顆	香菇雞湯	76kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/27(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	125kcal/片	現煎牛排	137kcal/片	蒜香比目魚	250kcal
現煎豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	南瓜海鮮義大利麵	149kcal	烤法式豬排	172 kcal/支
現煎火腿片	170kcal				
現煎菲力雞	160kcal	椒鹽鹹水雞	205kcal	彩椒炒羊肉	181kcal
玉米雞絲粥	137kcal/碗	綠咖哩豬	206kcal	豆豉鮮蚵	127kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	塔香炒蛋	205kcal	三色蛋	83kcal
芹菜炒花枝	107kcal	鮮蝦烤沙拉	85kcal	季節時蔬	60~100kcal
炒鹹豬肉	307kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁豆干	254kcal	夏威夷炒飯	371kcal/碗	蝦姑味噌湯	40kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	巧達濃湯	99kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/28(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)
現煎鐵板麵	183kcal	現煎鴨胸	325kcal	豬肉丼	218kcal
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酒蒸石斑魚	105kcal	味噌照燒烤雞腿	159kcal/支
現煎培根片	340kcal				
現煎雞蛋豆腐	100kcal	紅酒燉豬肉	160kcal	蘿蔔燉羊	169kcal
地瓜粥	120kcal/碗	口水雞	240kcal	泰式檸檬蝦	108kcal
白粥	330kcal/碗	紅燒海參	110kcal	月亮蝦餅	105kcal/小片
白飯	98kcal/碗				
地瓜薯條	355kcal	鮭魚炒蛋	214kcal	季節時蔬	60~100kcal
燻雞炒菇	120kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針燴豆腐	132kcal	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
香菇蒸蛋	60kcal	甜點	-		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	蘿蔔排骨湯	70kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜·肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/29(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)
現煎蛋餅	113kcal/小片	海鮮刀削麵	345kcal/碗	滷牛腱	166kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	義式烤鱸魚	149kcal	塔香淡菜	136kcal
現煎火腿	170kcal				
現煎燒肉片	237kcal	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊	紅咖哩雞	184kcal
皮蛋魷仔魚粥	112Kcal/碗	泡菜豬	202kcal	烤肋排	165kcal/支
白飯	330kcal/碗	什錦天婦羅	275kcal	金沙海鮮豆腐煲	179kcal
白粥	98kcal/碗				
青椒炒雞丁	153kcal	翡翠蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	200kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒獅子頭	157kcal	季節時蔬	60~100kcal	酸菜排骨湯	70kcal/碗
洋蔥鮪魚炒蛋	211kcal	菜頭滷	129kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ 114/08/30(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)
現作飯糰	214kcal	酒蒸魚	105kcal	冰糖豬腳	237kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蜜汁烤雞翅	215kcal/支	蒜香奶油烤鮭魚	263kcal
現煎培根片	340kcal				
現煎腿排	152kcal/整塊	蔬菜燉牛	166kcal	三杯雞	205kcal
皮蛋雞絲粥	141kcal/碗	金沙透抽	198kcal	泰式鮮炒	139kcal
白飯	330kcal/碗	起司炒蛋	233kcal	扇貝蒸蛋	60kcal
白粥	98kcal/碗				
醬燒麵腸	195kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	98kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
珍珠丸	59kcal/顆	金針排骨湯	84kcal/碗	紅棗香菇雞湯	76kcal/碗
紅蘿蔔炒蛋	178kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/31(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)
現煎豬肉餡餅	122kcal/小片	蔥燒雞	155kcal	豆酥魚	335kcal
現煎蘿蔔糕	200kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	泰式涼拌蝦	144kcal	黑胡椒豬柳	236kcal
現煎火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	152kcal/整片	酥炸起司雞排	381kcal/塊	照燒小雞腿	55kcal/支
白飯	330kcal/碗	干貝炒蛋	198kcal	清蒸龍蝦	65kcal/半隻
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	60kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
滷豆包	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	200kcal	皮蛋炒意麵	386kcal/碗	醬炒麵疙瘩	314kcal/碗
香菇炒蛋	215kcal	味噌鮮魚湯	49kcal/碗	蘿蔔魚丸排骨湯	85kcal/碗
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/09/01(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)
現煎法式吐司	125kcal/薄片	現煎骰子牛	297kcal	義式烤比目魚	209kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	生炒花枝	121kcal	醬燉肋排	245kcal/支
培根片	340kcal				
現煎豆包	170kcal/個	紅麴燒肉	189kcal	黑胡椒牛肉	
香菇雞絲粥	143kcal/碗	味噌檸檬烤鮭魚	208kcal	茄汁乾燒蝦	108kcal
白粥	330kcal/碗	蒜頭燒雞	212 Kcal	香菇蒸蛋	60kcal
白飯	98kcal/碗				
沙茶肉片	205	肉絲木耳炒蛋	195kcal	季節時蔬	60~100kcal
榨菜毛豆炒豆干	196kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
蝦仁腸粉	77kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	味噌豬肉湯	65kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	75kcal/半湯匙				
味噌湯	35kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				