

➤ 115/08/10(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	155kcal/薄片	現煎南極魚	146kcal/塊	照燒魚塊	174kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	泡菜年糕豬肉	187kcal	鮮炒蘭花蚌	109kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	豆芽炒鴨肉	197kcal	味噌燉雞	187kcal
現煎培根	52kcal/片	蒜香椒鹽蝦球	108kcal	鹽烤頸花肉	284kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	紅酒燉牛肉	159kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/碗	鮪魚玉米炒蛋	199kcal	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	香菇瓜仔雞湯	53kcal/碗
涼拌雞絲	197kcal	照燒南瓜雞肉飯	298kcal/碗		
芥藍炒牛肉	175kcal	關東煮	169kcal		
酥炸雞塊	45kcal/塊				
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)				

➤ 115/08/11(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	現煎鴨胸	227kcal	醬燉肋排	137kcal/支
現煎鍋貼	65kcal/顆	咖哩豬	164kcal	麻油芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊	金沙軟絲	186kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸起司條	73kcal/個	鹽蔥雞丁	178kcal
現煎豆包	148kcal/個	火腿起司炒蛋	205kcal	干貝蒸蛋	63kcal
香菇干貝粥	101kcal/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	木須刀削麵	320kcal/碗	山藥雞湯	61kcal/碗
蒜香胡椒雞丁	182kcal	竹筍排骨湯	72kcal/碗		
麻油猴頭菇	139kcal				
焗烤南瓜	找不到				
洋菇炒蛋	176kcal				
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)				

➤ 115/08/12(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	蒙特婁烤腿排	315kcal/片
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	青醬海鮮義大利麵	依現場標示	酥炸花枝蝦油條	115kcal/顆
現煎蛋	120kcal/顆	糖醋龍虎斑	200kcal	蔥爆松阪豬	257kcal
現煎火腿	30kcal/片	三杯雞	196kcal	牛肉丼	175kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	番茄炒蛋	175kcal	蔥蛋	196kcal
芋頭鹹粥	146kcal/碗	胡麻雞肉沙拉	淋醬 50kcal/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	櫻花蝦鮭魚炒飯	369kcal/碗	鮮魚蛤蜊豆腐湯	37kcal/碗
茄汁豆包	181kcal/塊	番茄干貝濃湯	109kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
蜜汁雞腿	173kcal/支				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➤ 115/08/13(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)
現煎鬆餅	142kcal/片	現做漢堡	365kcal/份	味噌照燒雞	160kcal
現炒鐵板麵	252kcal/碗	黑胡椒豬柳	184kcal	關東煮	169kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	五味醬透抽	75kcal	骰子牛	219kcal
現煎培根	52kcal/片	西京燒鮭魚	153kcal/塊	檸檬胡椒蝦	找不到
現煎燒肉	找不到	紅辣醬炒羊排骨	202kcal	香菇蒸蛋	58kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/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	餛飩湯	23kcal/顆
酥炸雞塊	45kcal/塊	甜點/豆花	-		
蒲燒鯛魚	找不到	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
蒜香奶油蝦仁	94kcal				
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)				

➤ 115/08/14(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	125kcal/半片	現煮醬油叉燒拉麵	547kcal/碗	蜂蜜柚香翅腿	49kcal/支
現烤披薩	286kcal/片	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊	沙茶軟絲	111kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	麻油鴨肉	193kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎火腿	30kcal/片	酥炸虱目魚丸	50kcal/顆	酸菜白肉	270kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	味噌燉牛	152kcal	菇菇炒蛋	179kcal
魚片粥	104kcal/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	蘿蔔雞湯	53kcal/碗
酸菜炒麵腸	167kcal	金針排骨湯	76kcal/碗		
豆腐蒸魚	108kcal/份				
絲瓜蝦仁	71 kcal				
胡蘿蔔炒蛋	187kcal				
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)				
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煮醬油叉燒拉麵	547kcal/碗	蜂蜜柚香翅腿	49kcal/支

➤ 115/08/15(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	魚露燉雞	315kcal/片	紅油炒手	34kcal/顆
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	清蒸檸檬石斑魚	45~80kcal/塊	冬瓜燒排骨	188kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酥炸薯條	270kcal	蒜炒帆立貝	110kcal
現煎火腿	30kcal/片	蔥爆牛肚	112kcal	金沙蝦仁豆腐	181kcal
現煎燻雞片	150kcal	蚵蛋	182kcal	鮭魚蒸蛋	96kcal
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	冬瓜雞湯	53kcal/碗	貢丸湯	49kcal/顆
蒲燒鯛	192kcal/片				
金針燴豆腐	146kcal				
冰心地瓜	80kcal/顆				
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)				

➤ 115/08/16 (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	迷迭香腿排	316kcal/塊	蒜香奶油比目魚	122kcal/塊
現煎法式吐司	155kcal/薄片	蒜泥肉片	261kcal	蜜汁小雞腿	49kcal/支
現煎蛋	120kcal/顆	焗烤龍蝦	92kcal/半尾	乾燒蝦仁	109kcal
現煎培根	52kcal/片	紅燒牛肉	154kcal	韭菜花炒蛋	175kcal
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	干貝炒蛋	183kcal	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	日式炒烏龍	248kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/份	紹興豬肉炒飯	351kcal/碗	昆布蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
蒜香蘑菇蝦仁	108kcal	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
酥炸雞柳條	84kcal/塊				
素蒸蛋	64kcal				
茶葉蛋	75kcal/顆				
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)				

➤ 115/08/17(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	現煎鮭魚	132kcal/塊	清蒸石斑魚	45~80kcal/塊
現煎鍋貼	65kcal/顆	竹筍炒牛肉	175kcal	酥炸月亮蝦餅	94kcal/切片
現煎荷包蛋	120kcal/顆	油蔥雞腿	165kcal/支	冰糖豬腳	157kcal
現煎火腿	30kcal/片	黑胡椒豬劉	184kcal	鹹水雞	153kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	蒜泥小卷	65kcal	素蒸蛋	64kcal
皮蛋瘦肉粥	128kcal/碗	胡蘿蔔炒蛋	187kcal	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
烤薯塊	125kcal	油飯	376kcal/碗		
烤南極魚	169kcal/塊	蔘鬚雞湯	49kcal/碗		
芥藍炒牛肉	175kcal				
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)				