

➤ 115/08/03(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	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	親子丼	173kcal	麻油松阪豬	264kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬紅魷魚	45~80kcal/塊	滷雞腿	161kcal/支
現煎培根	52kcal/片	沙茶海鮮	119kcal	乾燒蝦仁	109kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	當歸羊肉	178kcal	香菇蒸蛋	58kcal
南瓜雞絲粥	125kcal/碗	培根炒蛋	246kcal	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	冬瓜排骨湯	73kcal/碗
酥炸雞塊	45kcal/塊	油飯	376kcal/碗		
胡麻豆腐	64kcal/份	叻沙雞湯	92kcal/碗		
照燒小雞腿	58kcal/支				
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)				

➤ 115/08/04(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	現煎比目魚	100kcal/塊	紅咖哩豬肉	171kcal
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	蒜香胡椒雞丁	182kcal	蔥爆軟絲	113kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	XO 醬炒帆立貝	106kcal	關東煮	169kcal
現煎火腿	30kcal/片	咖哩牛肉	176kcal	蒜香奶油鮭魚	164kcal/塊
現煎烤腿排	81kcal/塊	蛤蜊蒸蛋	53kcal	起司炒蛋	233kcal
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	蕎麥沾麵	225kcal/碗	蚵仔湯	25kcal/碗
西芹炒豆包	189kcal	剝皮辣椒雞湯	53kcal/碗		
櫛瓜炒牛肉	183kcal				
小籠湯包	45kcal/顆				
毛豆炒蛋	195kcal				
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)				

➤ 115/08/05(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煎牛排	265kcal/塊	筊白筍炒牛肉	175kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	蒜炒鮮蝦義大利麵	依現場標示	紹興白蝦	12kcal/尾
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	蜂蜜柚香肋排	137kcal/支
現煎培根	52kcal/片	蔥油雞	177kcal	蒲燒鰻	136kcal/小片
現煎里肌豬排	163kcal/片	酥炸薯條	270kcal	玉米燻雞蒸蛋	67kcal
鮑魚干貝粥	101kcal/碗	義式炒蛋	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	酪梨沙拉	淋醬 40kcal/匙	鮭魚味噌湯	50kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	松露野菇干貝飯	242kcal/碗		
皮蛋豆腐	67kcal/份	玉米濃湯	109kcal/碗		
豆酥鯛魚	55kcal/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)				

➤ 115/08/06(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)
現煎豬肉餡餅	175kcal/顆	現煎龍虎斑	112kcal/塊	滷牛腱	151kcal
現煎蛋餅	125kcal/半片	紅燒牛肉	154kcal	麻油雞	209kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	味噌炒豬肉	202kcal	照燒秋刀魚	133kcal/半尾
現煎培根	52kcal/片	素食滷味	180kcal	蒜香奶油蝦仁	94kcal
現煎德式香腸	155kcal/個	酥炸起司條	73kcal/個	起司菠菜炒蛋	200kcal
竹筍肉絲粥	119kcal/碗	鮭魚炒蛋	216kcal	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	番茄排骨蛋花湯	77kcal/碗
烤薯塊	125kcal	仙草凍芋圓	86kcal/碗		
蔥爆雞丁	202kcal	藥膳羊肉湯	45kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
洋蔥鮭魚炒蛋	190kcal				
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)				

➤ 115/08/07(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)
現炒鐵板麵	252kcal/碗	現煮蔬菜湯餃	35~40kcal/顆	蔥爆雞丁	202kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	照燒松阪豬	262kcal	豆豉鮮蚵豆腐	119kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	烤母香魚	147kcal/尾	味噌鮭魚	153kcal/塊
現煎培根	52kcal/片	味噌燉牛	152kcal	紅酒燉羊	181kcal
現煎雞蛋豆腐	70kcal/片	五味醬軟絲	75kcal	干貝蒸蛋	63kcal
魚片粥	104kcal/碗	蝦仁蒸蛋	62kcal	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	牛蒡當歸雞湯	49kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊	虱目魚丸湯	51kcal/顆		
素沙茶百頁	185kcal				
清蒸南極魚	45~80kcal/塊				
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)				

➤ 115/08/08(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	蒙特婁烤腿排	315kcal/片	蘆筍炒干貝	113kcal
現烤披薩	286kcal/片	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	油雞	194kcal
現煎蛋	120kcal/顆	沙茶牛肉	201kcal	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎火腿	30kcal/片	蒜香奶油龍蝦	57kcal/半尾	檸檬胡椒白蝦	12kcal/尾
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	起司炒蛋	233kcal	皮蛋豆腐	67kcal/份
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	紅棗香菇雞湯	53kcal/碗	當歸豬腳湯	67kcal/碗
蒜香鯛魚	76kcal/塊				
鮮蔬燴豆腐	162kcal				
酥炸雞塊	45kcal/塊				
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)				

➤ 115/08/09 (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	175kcal/顆	烤豬排	136kcal/片	孜然羊排骨	191kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	芹菜炒透抽	111kcal	蒜泥雞胸	135kcal
現煎蛋	120kcal/顆	咖哩牛肉	176kcal	鳳梨炒牛肉	188kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸花枝蝦排	162kcal/塊	椒鹽烤魚	45~80kcal/塊
現煎豆包	148kcal/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	南瓜米粉	220kcal/碗
翡翠燒賣	33kcal/顆	蒜蝦飯	338kcal/碗	山藥雞湯	61kcal/碗
金針燴豆腐	146kcal	酸菜鴨肉魚丸湯	73kcal/碗		
涼拌海蜇絲	37kcal				
菜脯蛋	180kcal				
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)				

➤ 115/08/10(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)				
包子	(依現場標示)				