

➤ 114/07/28(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	68kcal/顆	現煎犬牙南極魚肉	350kcal	藥燉羊肉	183kcal
現煎豆包	170kcal/個				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	紅咖哩雞肉	218kcal	咖哩雞	193kcal
培根片	340kcal				
現煎德式香腸	180kcal/根	蒜泥肉片	350kcal	烤肋排	265kcal
香菇肉末粥	133kcal/碗	蒜香奶油檸檬蝦	108kcal	三杯豆包	226kcal
白飯	330kcal/碗	清燉牛肉	166kcal	干貝蒸蛋	121kcal
白粥	98kcal/碗				
照燒洋蔥豬	258kcal	蘭花蚌炒蛋	129kcal	季節時蔬	60~100kcal
燒賣	蟹黃 46kcal/顆 翡翠 60kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗
蔥炒蛋	215kcal	臘味飯	380kcal/碗		
水煮蛋	75kcal				
季節時蔬	60~100kcal	冬瓜排骨湯	74kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/29(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	113kcal/小片	現煎法式豬排	229kcal/支	醬冬瓜蒸石斑	86kcal
豬肉餡餅	200kcal/顆				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	迷迭香烤比目魚	250kcal	宮保雞丁	220kcal
火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	安東燉雞	208kcal	紅燒燉肉	167kcal
魚片粥	129kcal/碗	醬烤軟絲	135kcal	酥炸軟殼蝦	298kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	紅蘿蔔炒蛋	185kcal	三色蒸蛋	83kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
金針炒肉片	236kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	沙茶羊肉炒油麵	436kcal/碗	紫菜魚丸蛋花湯	58kcal/碗
起司炒蛋	233kcal	山藥排骨湯	88kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/30(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)
現煎雞蛋豆腐	100kcal/塊	現煎牛排	137kcal/片	蔥油雞	213kcal
現煎蔥抓餅	122kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	白醬雞肉義大利麵	197kcal	滷牛雙寶	130kcal
培根片	340kcal				
現煎菲力雞排	160kcal	奶油烤鮭魚	208kcal	蒜蓉蒸蝦	144kcal
地瓜粥	120kcal/碗	咖哩豬	212kcal	泰式檸檬香茅魚	285kcal
白粥	330kcal/碗	時蔬烘蛋	97kcal	肉末蒸蛋	82kcal
白飯	98kcal/碗				
蝦仁腸粉	77kcal/個	蘋果醋鮮蝦沙拉	91kcal	季節時蔬	60~100kcal
韭菜花炒雞絲	177kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	櫻花蝦干貝炒飯	256kcal/碗	蘿蔔排骨湯	kcal/碗
菜脯蛋	233kcal	海鮮巧達濃湯	99kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/07/31(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)
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊	鐵板海鮮總匯	160kcal	紅燒豬肉	167kcal
現煎鍋貼	68kcal/顆				
現煎蛋	120kcal/顆	紅咖哩牛肉	220kcal	酒蒸魚	282kcal
火腿片	170kcal				
現煎豆包	170kcal/個	清蒸魚	122kcal	義式烤腿排	135kcal/塊
皮蛋燻雞粥	141kcal/碗	蜜汁排骨	297kcal	西芹炒羊肉	217Kcal
白粥、白飯	330kcal/碗 98kcal/碗	親子丼	200kcal	金沙軟絲	198Kcal
燒賣	鮮肉 38kcal/顆 翡翠 60kcal/顆	蛤蜊蒸蛋	60kcal	季節時蔬	60~100kcal
蜜汁棒腿	215kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
紅燒豆腐	140kcal	季節時蔬	60~100kcal	瓜仔雞湯	43kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	銀耳紅棗桂圓湯	60~90kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	關東煮	129kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子類	(依現場標示)				

➤ 114/08/01(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)
現煎豆包	170kcal/個	現煮番茄海鮮麵疙瘩	342kcal/碗	蒜香檸檬烤鮭魚	208kcal
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	酒蒸石斑魚	104kcal	蔥燒鴨肉	282kcal
培根片	340kcal				
現煎德式香腸	180kcal/根	白玉燉羊肉	258kcal	五味醬透抽	71kcal
鱸魚粥	129kcal/碗	咖哩雞	193kcal	紅酒燉牛肉	175kcal
白飯	330kcal/碗	酥炸排骨酥	358kcal	三杯雞	205kcal
白粥	98kcal/碗				
烤豬排	216kcal/片	三色蛋	83kcal	季節時蔬	60~100kcal
甜豆炒花枝	129kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
酥炸薯餅	200kcal/個	季節時蔬	60~100kcal	餛飩湯	23kcal/顆
毛豆炒蛋	205kcal	竹筍排骨湯	76kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
鹹蛋	65kcal/半顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/02(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)
現煎蔥抓餅	122kcal/小片	腐乳馬鈴薯燒雞	180kcal	烤法式羊排	142kcal/支
現做飯糰	214kcal				
現煎蛋	120kcal/顆	牛肉丼	262kcal	三杯鴨肉	292kcal
火腿片	170kcal				
現煎腿排	152kcal/片	蒜炒鹹豬肉	307Kcal	焗烤龍蝦	83kcal/半隻
香菇雞絲粥	143kcal/碗	酥炸薯餅	200kcal/個	蔥燒豆腐	164kcal
白飯	330kcal/碗	扇貝蒸蛋	65kcal	糖醋豬肉	298kcal
白粥	98kcal/碗				
珍珠丸	59kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
糖醋豆包	284kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
檸檬烤翅	125kcal/支	剝皮辣椒雞湯	61kcal/碗	竹筍雞肉湯	70kcal/碗
番茄炒蛋	175kcal				
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal				
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味增湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				

➤ 114/08/03 (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	200kcal/顆	烤豬棒腿	218kcal/支	迷迭香烤雞腿	135kcal/支
現煎蛋餅	113kcal/小片				
現煎蛋	120kcal/顆	蘆筍炒牛肉	186kcal	咖哩牛肉	205kcal
培根片	170kcal				
現煎雞蛋豆腐	100kcal	豆酥魚	365kcal	蒜香奶油帆立貝	139kcal
白飯	330kcal/碗	香菇蒸蛋	60kcal	瓜仔肉餅	190kcal
白粥	98kcal/碗				
檸檬雞翅	125kcal/支	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
小籠湯包	45kcal/顆	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
菇菇炒燻雞	167kcal	南瓜炒米粉	334kcal/碗	炒烏龍	258kcal/碗
蔥蛋	215kcal	當歸鴨肉湯	61kcal/碗	味噌鮮魚湯	51kcal/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)				

➤ 114/08/04(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	68kcal/顆	現煎骰子牛	297kcal	蜜汁雞腿	159kcal/支
現煎蘿蔔糕	115kcal/塊				
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蜂蜜烤腿排	160kcal/塊	清蒸魚	101kcal
火腿片	170kcal				
現煎小熱狗	50kcal/根	蒜香奶油比目魚	250kcal	麻辣燙	218kcal
魚片粥	129kcal/碗	豆豉鮮蚶豆腐	73kcal	酒蒸蝦	144kcal
白飯	330kcal/碗	打拋豬	280kcal	紅咖哩羊肉	175kcal
白粥	98kcal/碗				
小籠湯包	45kcal/顆	番茄炒蛋	175kcal	季節時蔬	60~100kcal
烤薯塊	77kcal	季節時蔬	60~100kcal	季節時蔬	60~100kcal
皮蛋豆腐	97kcal/組	季節時蔬	60~100kcal	羅宋湯	84kcal/碗
菜脯蛋	215kcal	油飯	378kcal/碗		
水煮蛋	75kcal/顆				
季節時蔬	60~100kcal	鳳梨苦瓜雞肉湯	73kcal/碗		
季節時蔬	60~100kcal				
肉燥	60kcal/15ml				
味噌湯	50kcal/碗				
綜合醬瓜・肉鬆	(依現場標示)				
包子	(依現場標示)				