

➤ **115/07/24(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)
現煎鍋貼	65kcal/顆	現煮牛奶海鮮湯麵	394kcal/碗	酥炸雞腿	280kcal/支
現烤披薩	286kcal/片	沙茶豬肉	195kcal	麻油芥藍炒牛肉	175kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	香料烤腿排	158kcal/開二	咖哩虱目魚丸	50kcal/顆
現煎培根	52kcal/片	清蒸龍虎斑	45~80kcal/塊	豆豉鮮蚶豆腐	119kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	椒鹽透抽	113kcal	番茄炒蛋	175kcal
地瓜粥	120kcal/碗	玉米燻雞蒸蛋	67kcal	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	鮮魚味噌湯	50kcal/碗
小籠湯包	45kcal/顆	素當歸湯	30kcal/碗		
蒜香奶油蝦仁	94kcal				
照燒小雞腿	58kcal/支				
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)				

➤ **115/07/25(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	辣炒牛肚	112kcal	蒜頭燒雞	181kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	鹹蛋蒸肉餅	250kcal	韓式辣炒軟絲	113kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蔥油雞腿	165kcal/支	紹興草蝦	21kcal/尾
現煎培根	52kcal/片	香料烤魚	169kcal/塊	日式炸豆腐	229kcal
現煎豆包	148kcal/個	菇菇炒蛋	179kcal	翡翠炒蛋	215kcal
魚片粥	104kcal/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	餛飩湯	23kcal/顆	麻油雞湯	69kcal/碗
蟹黃燒賣	33kcal/顆				
杏鮑菇燒雞	172kcal				
鮮蔬炒百頁	231kcal				
木耳炒蛋	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)				

➤ **115/07/26 (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)
現煎法式吐司	155kcal/薄片	番茄燉牛肋	259kcal	紅燒石斑	194kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	烤母香魚	147kcal/尾	孜然雞腿	148kcal/支
現煎蛋	120kcal/顆	味噌炒豬肉	202kcal	當歸羊肉	178kcal
現煎火腿	30kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	蒜蓉蒸龍蝦	57kcal/半尾
現煎燻雞片	150kcal	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	紅油皮蛋拌麵	329kcal/碗
冰心地瓜	80kcal/顆	麻油鴨肉飯	369kcal/碗	紫菜蛋花湯	25kcal/碗
皮蛋豆腐	67kcal/份	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗		
冬瓜肉末	147kcal				
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)				

➤ **115/07/27(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)
現煎蛋餅	125kcal/半片	現煎石斑魚	85kcal/塊	炸雞排	588kcal/片
現煎蘿蔔糕	125kcal/塊	口水雞	200kcal	咖哩牛肉	176kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	糖醋排骨	239kcal	五味醬軟絲	75kcal
現煎火腿	30kcal/片	筍白筍炒牛肉	175kcal	醬冬瓜蒸比目魚	102kcal/塊
現煎墨西哥腿排	152kcal/整片	南瓜海鮮豆腐煲	145kcal	培根起司炒蛋	234kcal
竹筍肉末粥	119kcal/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
蔥爆松阪豬	257kcal	臘味飯	380kcal/碗		
酥炸雞塊	45kcal/塊	蔘鬚雞湯	49kcal/碗		
味噌煮油豆腐	181kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/07/28(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	現炒鐵板海鮮	100kcal	烤虱目魚	80kcal/塊
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	紅燒牛肉	154kcal	鹹水雞	153kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	肉末冬瓜	147kcal	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/整片	香菇蒸蛋	58kcal	蚵蛋	182kcal
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	涼麵	488kcal/份	餛飩湯	23kcal/顆
皮蛋豆腐	67kcal/份	蒜頭蛤蜊雞湯	62kcal/碗		
小籠湯包	45kcal/顆				
清蒸虱目魚	45~80kcal/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)				

➤ 115/07/29(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	泰式檸檬香茅魚	238kcal
現煎法式吐司	155kcal/薄片	南瓜海鮮義大利麵	依現場標示	鹹豬肉滷白菜	304kcal
現煎蛋	120kcal/顆	蔥爆松阪豬	257kcal	水煮牛	193kcal
現煎培根	52kcal/片	酥炸蝦捲	68kcal/個	油淋雞腿	167kcal/支
現煎德式香腸	155kcal/個	木耳炒蛋	176kcal	番茄炒蛋	175kcal
干貝鱸魚粥	104kcal/碗	梅子沙拉	淋醬 40kcal/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	鮑魚香菇雞湯	53kcal/碗
蒜香奶油蝦仁	94kcal	洋蔥干貝濃湯	109kcal/碗		
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)				

➤ 115/07/30(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)
現炒鐵板麵	252kcal/碗	現煎大阪燒	202kcal	燒鴨	134kcal
現煎鍋貼	65kcal/顆	皮蛋豆腐	67kcal/份	麻油白蝦	12kcal/尾
現煎荷包蛋	120kcal/顆	蘆筍炒牛肉	185kcal	味噌燉牛肋	283kcal
現煎火腿	30kcal/片	蒲燒鰻	136kcal/小片	番茄燒豆腐	135kcal
現煎里肌豬排	163kcal/片	麻油猴菇雞丁	157kcal	蛤蜊蒸蛋	53kcal
竹筍肉末粥	119kcal/碗	素蒸蛋	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	菜頭滷	80kcal/碗
酥炸薯餅	172kcal/塊	甜點	-		
豆芽炒肉片	203kcal	鮮魚豆腐湯	50kcal/碗		
生炒花枝	111kcal				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/07/31(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)
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	現煮鴨肉板條	330kcal/碗	鹽烤頸花肉	284kcal
現烤披薩	286kcal/片	剝皮辣椒蒸南極魚	146kcal/塊	素食滷味	180kcal
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	炸生蠔	46kcal/顆	蔥燒雞	202kcal
現煎烤腿排	81kcal/塊	蒜泥雞胸	135kcal	培根起司炒蛋	234kcal
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	紫菜魚丸蛋花湯	82kcal/碗
醬滷蘭花干	181kcal	山藥雞湯	61kcal/碗		
蝦仁腸粉	77kcal/個				
櫛瓜炒雞丁	158kcal				
洋蔥鮭魚炒蛋	190kcal				
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)				

➤ 115/08/01(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	泡菜豬肉	157kcal	黑胡椒豬柳	184kcal
現煎蔥抓餅	220kcal/半片	XO 醬炒帆立貝	106kcal	紅咖哩海鮮	119kcal
現煎蛋	120kcal/顆	酒蒸花蝦	40kcal/尾	照燒雞丁	176kcal
現煎火腿	30kcal/片	炸雞翅	205kcal/支	烤龍虎石斑	45~80kcal/塊
現煎豆包	148kcal/個	菇菇炒蛋	179kcal	香菇蒸蛋	58kcal
絲瓜鹹粥	125kcal/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	餛飩湯	23kcal/顆	番茄豆腐蛋花湯	34kcal/碗
豆芽炒雞絲	193kcal				
烤薯塊	125kcal				
義式鯛魚	76kcal/塊				
素炒蛋	215kcal				
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)				

➤ 115/08/02 (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	酥炸起司雞排	323kcal/整塊	清蒸虱目魚	45~80kcal/塊
現煎蛋餅	125kcal/半片	沙茶羊肉	182kcal	蔥燒豆腐	170kcal
現煎蛋	120kcal/顆	清蒸檸檬魚	45~80kcal/塊	烤牛肋	358kcal
現煎培根	52kcal/片	蔥爆軟絲	113kcal	酸菜排骨	155kcal
現煎燻雞片	150kcal	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	肉絲炒麵	328kcal/碗
珍珠丸	59kcal/顆	麻油豬肉蛋炒飯	368kcal/碗	蘿蔔排骨湯	76kcal/碗
蒲燒鯛	192kcal/片	鳳梨苦瓜雞湯	49kcal/碗		
茄汁雞柳	137kcal				
玉米炒蛋	205kcal				
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)				

➤ 115/08/03(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	烤頸花肉	284kcal
現煎荷包蛋	120kcal/顆	照燒秋刀魚	133kcal/半尾	蜜汁雞腿	173kcal/支
現煎培根	52kcal/片	金沙透抽	186kcal	乾燒蝦仁	109kcal
現煎菲力雞	125kcal/片	當歸羊肉	178kcal	起司炒蛋	233kcal
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	清燉豬腳湯	67kcal/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)				

