

蓮華素食

中山工商菜單

114年 5月19日 至 114年 5月23日

日期	餐別	菜單內容	類全 份 根 莖	份 豆 類	份 蔬 菜 類	份 油 脂 類	大 卡 熱 量
5/19 星期一	A餐 65元	南瓜 大黃瓜 素魚排 菠菜 肉燥 高麗菜	6.2	3.2	2	3.2	700
	B餐 65元	蕃茄火腿玉米炒飯 素魚排 菠菜 肉燥 高麗菜	7.2	3	1.5	3	690
	晚餐 65元	炒飯 菠菜 高麗菜 素魚排	6.5	2.5	1.5	3	700
5/20 星期二	A餐 65元	馬鈴薯 筍干 豆包 青江菜 高麗菜 青花菜	7.2	3.8	3	3.5	670
	B餐 65元	炒麵 高麗菜 火腿 青江菜	5	3.5	2	3.5	700
	晚餐 65元	青江菜 肉燥 火腿 高麗菜 茄子	6	2.5	3	3	710
5/21 星期三	A餐 65元	大白菜 冬粉 杏鮑菇 菠菜 毛豆玉米 火腿	6	3.8	3	3	650
	B餐 65元	炒烏龍 高麗菜 菠菜 杏鮑菇 火腿	5	2.5	2	3	700
	晚餐 65元	炒冬粉 青花菜 素排 高麗菜	4	2.8	2	3.5	620
522 星期四	A餐 65元	豆腐 茄子 素香腸 芥藍菜 高麗菜 滷蘿蔔	6	3.8	2	3	700
	B餐 65元	咖哩燴飯 芥藍菜 素香腸 高麗菜	5	2.5	2	3	650
	晚餐 65元	炒米粉 芥藍菜 豆包 高麗菜	4	2.8	2	3.5	690
5/23 星期五	A餐 65元	地瓜 鮑魚菇 素鰻魚 小白菜 滷冬瓜 紅蘿蔔毛豆	6	3.5	3	3	700
	B餐 65元	起司炒飯 魚排 小白菜 高麗菜	6.2	3.5	2	3	690
	晚餐 65元	沙茶燴飯 馬鈴薯 素肉 紅蘿蔔 菠菜	6.2	2.8	3	3	680