

員工低卡健康餐110 7/12~8/13菜單

7/12 (一)	7/13 (二)	7/14 (三)	7/15(四)	7/16 (五)
香菇雞丁 絞肉豆腐 紅絲竹輪 油菜	蒜泥肉片 玉米絞肉 蔥燒茄子 杏菜	破布子蒸魚 豆瓣桂竹筍 塔香炒蛋 沙茶芥藍	滷豬排 長豆肉絲 什錦秀珍菇 青江菜	蔥燒雞腿 滷海結 大黃瓜貢丸 蚵白菜
7/19 (一)	7/20 (二)	7/21 (三)	7/22 (四)	7/23 (五)
洋蔥豬柳 開陽胡瓜 小黃瓜豆腸 紅絲高麗菜	三杯雞 蒜味木耳 菜脯蛋 蚵白菜	紅棗排骨 番茄豆腐 塔香茄子 青江菜	糖醋魚片 醬燒桂竹筍 芹香豆干絲 蒜味空心菜	洋蔥肉片 紅燒麵腸 豆皮白菜 杏菜
7/26 (一)	7/27 (二)	7/28 (三)	7/29 (四)	7/30(五)
薑絲蒸魚 冬瓜肉片 雙椒豆干 油菜	黑胡椒豬排 茄汁腐皮卷 長豆肉絲 紅絲高麗菜	滷雞腿 西芹豆干 大黃瓜貢丸 小白菜	豆豉排骨 木須金針菇 紅絲炒蛋 青江菜	塔香雞排 蒜味燒海結 胡瓜肉絲 蚵白菜
8/02 (一)	8/03 (二)	8/04 (三)	8/05 (四)	8/06 (五)
醬燒豬排 三色炒蛋 滷雙蔔 青江菜	蔥燒雞丁 紅燒豆腸 海根肉絲 油菜	糖醋魚 玉米絞肉 三杯油豆腐 杏菜	蔥油雞腿 木耳竹輪 開陽絲瓜 小芥菜	粉蒸排骨 沙茶青椒豆干 韭菜豆皮 蒜味空心菜
8/09 (一)	8/10 (二)	8/11 (三)	8/12(四)	8/13 (五)
豆豉雞丁 魚香茄子 西芹鮑菇 小白菜	蒜泥蒸魚 洋蔥肉絲 蠔油豆腐 青江菜	黑胡椒豬柳 小黃瓜素雞 醬燒麵腸 蚵白菜	芋頭雞 紅絲炒蛋 什錦秀珍菇 蒜香莧菜	咖哩肉片 什錦豆腐 大黃瓜貢丸 油菜