

# 葳 格 高 級 中 學 附 設 小 學

## Wagor Academy-Bilingual Elementary School

### 108 學 年 下 學 期 菜 單

#### 2019 Second Semester Lunch Menu

週次 Week : 第 2 週

日期 Date 項目 Item		3/2 Mon. (一)	3/3 Tue. (二)	3/4 Wed. (三)	3/5 Thu. (四)	3/6 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	糙米飯 Brown rice	星州湯麵 Hsing Chau Noodle Soup	養生地瓜飯 Health Sweet Potato Rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		黑胡椒豬排 Pork Chop with Black Pepper	蜜汁雞翅 Chicken wings with honey sauce	蔗香棒腿 Roasted chicken legs with sucrose	金黃豬排 Crispy Pork Chops	義式鄉村燉肉 Italian Style Stewed Pork
副 食 Side Dish		蹦皮白菜 Stir-fried cabbage with fried pork skin and fungus	螞蟻上樹 Mung bean noodles fried with cabbage and pork ground meat	關東煮 Kanto cooking	麻婆豆腐 Mapo Tofu	泡菜年糕 Fried kimchi and rice cake
時 菜 Vegetable		熱炒青菜 Vegetable	熱炒青菜 Vegetable	熱炒青菜 Vegetable	熱炒青菜 Vegetable	熱炒青菜 Vegetable
湯 Soup		椰香西米露 West Valley Rice and Coconut Milk	鮑魚蒜 Pork rib soup with squid and garlic and fresh bamboo shoots	星州湯 Hsing Chau Soup	肉羹湯 Pork thick soup	紫菜湯 Seaweed soup
水 果 Fruit		時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit
點 心 Snack		蒸肉圓 Steamed meatball  豆腐湯 Tofu Soup	鍋燒意麵 Cooking Chinese Pasta	無刺虱目魚粥 Stingless Fish Porridge	蔬菜雲吞湯 Vegetable Wonton Soup	奶油麵包 Butter bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	880	892	877	886
	粗 蛋 白 Protein	32.5	32.3	33.8	32.5	33.4
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.7	30.1	29.8	29.1
	糖 Carbohydrate	122.4	120.9	121.5	119.8	122.7