

# 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 3 週

日 期 Date 項目 Item		3/9 Mon. (一)	3/10 Tue. (二)	3/11 Wed. (三)	3/12 Thu. (四)	3/13 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red Quinoa Rice	香菇肉燥乾麵 Braised Pork Noodles with Mushrooms	養生地瓜飯 Health Sweet Potato Rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		蒲燒鯛魚 Grilled snapper with teriyaki sauce	迷迭香雞腿 Roasted chicken leg with rosemary spices	蔗香雞翅 Grilled chicken wings	焗烤鮮魚 Baked fresh fish	咖哩肉丁 Marinated pork with curry sauce
副 食 Side Dish		冬瓜鮮燴 Braised winter melon with pork slices and quail eggs	韓式炒泡麵 Korean Fried Instant Noodle	海帶結滷雞胗 Braised kelp knots and chicken gizzards	鐵板銀芽 Stir-fried green sprouts and bacon	洋蔥炒蛋 Fried onions and eggs
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Baked cabbage with ginger sauce	蒜香油菜 Garlic canola	蒜香青江菜 Garlic Qingjiang	翠綠菠菜 Stir-fried spinach	翠炒高麗菜 Stir-fried Korean cabbage
湯 Soup		玉米穗大骨湯 Corn and pork bone soup	海帶芽黃豆芽蔬 菜湯 Kelp Sprout Soy Sprout Vegetable Soup	結頭菜貢丸湯 Rutabaga and Pork Ball Soup	洋芋濃湯 Sweet potato soup	榨菜肉絲湯 Pork Pickled Mustard Green 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		芝麻包 Sesame bun  豆漿 Soy milk	滑蛋雞絲麵 Smooth egg noodles	皮蛋瘦肉粥 Preserved egg lean porridge	味噌拉麵 Miso ramen	虎皮蛋糕 cake
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	880	886	894	886	892
	粗 蛋 白 Protein	32.7	30.3	34.3	31.9	31.6
	粗 脂 肪 Fat	29.6	30.7	29.5	31.3	32.1
	糖 Carbohydrate	120.8	122.0	122.7	119.2	119.1