

# 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 4 週

日期 Date 項目 Item		3/16 Mon. (一)	3/17 Tue. (二)	3/18 Wed. (三)	3/19 Thu. (四)	3/20 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	小米飯 Millet rice	古早味油飯 Glutinous oil rice	養生地瓜飯 Health Sweet Potato Rice	義式紅醬筆管麵 Italian pen tube noodles with tomato sauce
主 菜 Main Dish		照燒豬排 Pork ribs with teriyaki sauce	蕃茄燒肉 Roast pork with tomato sauce	紅麵烤雞腿 Roasted chicken leg with red coriander sauce	梅干燒肉 Braised pork with preserved vegetable	香滷雞排 Braised chicken steak
副 食 Side Dish		雙色花椰炒雙色 甜椒 Stir-fried two-color broccoli and two-color bell peppers	海帶根炒豬肉絲 Fried kelp root and shredded pork	小黃瓜炒什錦 Assorted gherkins	玉米燴蛋 Risotto with corn and eggs	波浪薯條 Crispy Wavy French Fries
時 菜 Vegetable		脆炒高麗菜 Stir-fried Korean cabbage	蒜香青江菜 Stir-fried qingjiang dish with garlic	薑汁蚵白菜 Stir-fried cabbage with shredded ginger	蒜香菠菜 Stir-fried spinach with garlic	千島花椰菜 Cauliflower with thousand island sauce
湯 Soup		紅豆紫米湯 Purple rice soup with red bean	玉米蛋花湯 Corn egg soup	白蘿蔔脆丸湯 White radish crispy pill soup	海帶結蔬菜湯 Vegetable soup with kelp knot	南瓜濃湯 Pumpkin 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		叉燒包 Barbecued pork  米漿 Peanut rice milk	鍋燒烏龍麵 Oolong soup noodles	香煎鍋貼 Fried pan stickers	清蔬餛飩湯 Wonton soup with vegetable	葡萄麵包 Grape bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	890	880	892	882	890
	粗 蛋 白 Protein	32.5	30.1	34.6	31.5	31.9
	粗 脂 肪 Fat	30.3	29.7	29.5	30.3	31.7
	糖 Carbohydrate	121.8	122.8	121.9	120.8	119.3