

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/30 Mon. (一)	3/31 Tue. (二)	4/1 Wed. (三)	4/2 Thu. (四)	4/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紫米飯 Purple rice	古早味雞肉飯 Ancient style chicken rice	兒童節暨清明節 放假	兒童節暨清明節 放假
主 菜 Main Dish		醬爆櫻桃鴨翅 Marinated cherry duck wings with soy sauce	橙汁里肌排 Ribs in orange juice	香烤雞翅 Grilled Chicken Wings		
副 食 Side Dish		銀蘿珍菇 Stir-fried white radish with pork wonton and mushrooms	冬瓜什錦 Braised winter melon assorted	五香豆干丁 Marinated Dried Tofu with Five Spices		
時 菜 Vegetable		翠綠油菜 Stir-fried Rape	薑汁蚵白菜 Baked cabbage with ginger sauce	蒜香菠菜 Fried Spinach with Garlic		
湯 Soup		珍珠奶茶 Pearl milk tea	高麗菜蛋花湯 Korean Cabbage Soup	玉米穗魚丸湯 Corn ear and fish ball soup		
水 果 Fruit		時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit		
點 心 Snack		芋泥包 Taro bun 優酪乳 Yogurt	餛飩湯麵 Wonton noodle soup	菠蘿麵包 Pineapple bread		
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	881	886		
	粗 蛋 白 Protein	32.5	31.6	32.9		
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.8	30.3		
	糖 Carbohydrate	120.2	121.7	120.4		