

# 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 8 週

日期 Date 項目 Item		4/13 Mon. (一)	4/14 Tue. (二)	4/15 Wed. (三)	4/16 Thu. (四)	4/17 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	糙米飯 Brown rice	香蔥乾拌麵 Dry noodles with scallion oil	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白醬義大利麵 Spaghetti with cream sauce
主 菜 Main Dish		回鍋肉片 Fried pork with cabbage and dried tofu	咖哩雞 Chicken with curry paste	蔥油雞腿 Roasted chicken legs with scallion oil	蔗香雞翅 Grilled chicken wings	骰子豬肉 Diced pork
副 食 Side Dish		蕃茄滑蛋 Fried tomatoes and eggs	鐵板高麗菜 Stir-fried Korean cabbage with pepper	海帶結滷雞胗 Braised kelp knots and chicken gizzards	白菜滷 Braised cabbage and fungus	奶香南瓜 Steamed pumpkin with cream sauce
時 菜 Vegetable		培根銀芽 Stir-fried green sprouts and bacon	薑汁蚵白菜 Baked cabbage with ginger sauce	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠油菜 Stir-fried canola	蒜香花椰菜 Stir-fried broccoli with garlic
湯 Soup		綠豆地瓜湯 Mung bean sweet potato soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	蔬菜五行湯 Comprehensive vegetable soup	白蘿蔔貢丸湯 White radish with pork ball soup	玉米濃湯 Corn 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		草莓鬆餅 Strawberry muffin  米漿 Rice and peanut milk	客家板條湯麵 Assorted noodle soup	滑蛋瘦肉粥 Scrambled Egg Congee	蕃茄麵疙瘩 Doughball with tomato	胚芽蛋糕 Germ cake
營 養 成 分  Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	886	894	883	890
	粗 蛋 白 Protein	32.9	30.0	34.4	32.9	31.4
	粗 脂 肪 Fat	30.6	30.7	29.5	30.3	32.1
	糖 Carbohydrate	120.6	122.3	122.6	119.7	118.8