

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 10 週

日期 Date 項目 Item		4/27 Mon. (一)	4/28 Tue. (二)	4/29 Wed. (三)	4/30 Thu. (四)	5/1 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	三杯雞炒麵 Three cups of fried chicken noodles	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	青醬義大利麵 Spaghetti with green sauce
主 菜 Main Dish		蔗香雞排 Chicken steak with sugar cane	古早味瓜仔肉 Braised pork minced melon	洋蔥豬排 Onion pork chops	脆皮雞腿 Crispy Chicken Drumstick	香酥雞柳條 Crispy chicken wicker
副 食 Side Dish		滷雙腐 Braised oil tofu and tofu	絲瓜煨蛋 Loofah Simmered Egg	關東煮 Kanto cooking	香鬆蒸蛋 Steamed egg with meat floss	起司南瓜 Baked cheese pumpkin
時 菜 Vegetable		蒜香油菜 Fried rape with garlic	翠綠青江菜 Fried qingjiang	地瓜葉炒金瓜 Fried gourds with sweet potato leaves	翠炒高麗菜 Fried cabbage	蒜香花椰菜 Stir-fried cauliflower with garlic oil
湯 Soup		芋香西米露 Taro sago sweet soup	蘿蔔綜合湯 Radish comprehensive soup	豬血湯 Pig blood soup	黃瓜豆皮湯 Cucumber bean skin soup	羅宋湯 Borscht
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		竹筍包 Bamboo shoot buns 豆漿 Soy milk	鮮蔬粿仔條 Kway teow with vegetables	皮蛋瘦肉粥 Porridge with preserved eggs and lean meat	滑蛋雞絲麵 Smooth egg noodles	起司蛋糕 Cheese cake
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	886	880	894	887	883
	粗 蛋 白 Protein	32.3	30.7	32.8	31.1	31.5
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.8	30.5	30.6	30.5
	糖 Carbohydrate	121.6	122.3	122.1	121.7	120.6