

# 葳 格 高 級 中 學 附 設 小 學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

## 109 學 年 上 學 期 菜 單

2020 First Semester Lunch Menu

週次 Week : 第 1 週

<div> <div>日期</div> <div>Date</div> <div>項目 Item</div> </div>		8/31 Mon. (一)	9/1 Tue. (二)	9/2 Wed. (三)	9/3 Thu. (四)	9/4 Fri. (五)
主 食 Main Dish		親子丼飯 Japanese donburi	芝麻飯 Sesame rice	茄汁玉米蛋炒飯 Corn and egg fried rice with tomato sauce	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	青醬義大利筆管麵 Pasta noodles with green sauce
主 菜 Main Dish		日式豬排 Japanese style pork chop	三杯雞 Chicken fried with wine, sesame oil and soy sauce	蜜汁雞翅 Honey chicken wings	回鍋肉片 Fried pork slices with cabbage and sauce	醬滷黃金里肌 Sauce Braised Golden Pork Muscle
副 食 Side Dish		醬拌海帶根 Marinated kelp root	碎脯烘蛋 Baked eggs and dried vegetables	五香滷豆干 Marinated dried bean five spice sauce	瓠瓜什錦 Assorted gourds	洋芋火腿丁玉米沙拉 Potato ham and corn salad
時 菜 Vegetable		翠綠油菜炒紅蘿蔔 Stir-fried Carrots with Rape	脆炒高麗菜 Stir-fried cabbage	蒜香青江菜 Fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Stir-fried oyster cabbage with ginger oil	韭菜銀芽 Fried leek with silver buds
湯 Soup		日式味噌湯 Japanese miso soup	鮮筍肉羹湯 Fresh bamboo shoots meat soup	黃瓜魚丸湯 Cucumber fish ball soup	玉米穗大骨湯 Corn bone soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque
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		黑糖捲饅頭 Brown sugar roll bun  豆漿 Soy milk	什錦湯麵 Assorted noodle soup	美味水餃 Dumplings	滑蛋雞絲麵 Chicken silk noodles with eggs	菠蘿麵包 Pineapple bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	882	871	892	871	883
	粗 蛋 白 Protein	31.8	31.0	32.3	31.4	32.6
	粗 脂 肪 Fat	29.6	29.1	30.5	29.3	29.8
	醣 Carbohydrate	122.1	121.3	122.0	120.5	121.2