

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 2 週

日期 Date 項目 Item		9/7 Mon. (一)	9/8 Tue. (二)	9/9 Wed. (三)	9/10 Thu. (四)	9/11 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 rice	香菇肉燥飯 Mushroom minced pork rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		法式蘑菇豬排 French mushroom pork chop 烤翅小腿 Roasted wing shank	紅燒獅子頭 Meat ball with soy sauce	蔥油雞排 Scallion chicken chop 黃金蝦排 Golden shrimp steak	紅燒肉 Braised pork	卡啦雞排 Kala chicken chop 滑蛋蝦仁 Egg shrimp
副 食 Side Dish		椒鹽毛豆莢 Salt and pepper edamame pods	鐵板豆腐 Sizzling tofu	火腿玉米三丁 Fried ham, corn and green peas	絲瓜冬粉煲 Loofah winter noodle pot	奶香蒸南瓜 Creamy steamed pumpkin
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香空心菜 Garlic convolvulus	芋香白菜滷 Taro and cabbage marinade	培根高麗菜 Bacon cabbage	蒜香青江菜 Garlic spicy vegetable
湯 Soup		味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon fish ball soup	酸菜豬血湯 Pickled cabbage pork blood soup	金針肉絲湯 Golden needle pork soup	蕃茄元氣湯 Tomato vitality 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		古早味紅豆餅 Ancient red bean cake 奶茶 Milk tea	青蔬粿仔條 Green vegetable kuey tiao	無刺虱目魚柳粥 Milkfish porridge	餛飩湯麵 Wonton noodle soup	蜂蜜蛋糕 Honey cake
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	880	896	875	887
	粗 蛋 白 Protein	32.8	31.3	32.8	31.4	33.3
	粗 脂 肪 Fat	30.6	30.1	30.5	29.3	29.8
	醣 Carbohydrate	121.6	121.0	122.5	121.5	121.5