

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 3 週

日期 Date 項目 Item		9/14 Mon. (一)	9/15 Tue. (二)	9/16 Wed. (三)	9/17 Thu. (四)	9/18 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	醃醬麵 Sauce noodles	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		洋蔥豬排 Onion pork chop 香菇蒸雞 Steamed chicken with mushrooms	豆酥蒸魚片 Steamed fish fillet with bean crisp	蜜汁雞翅 Grilled chicken wings with rock sugar souce	香烤雞排 Grilled chicken chop	蒲燒鯛魚 Grilled sea bream with barbecue sauce 咖哩雞腿 Curry chicken leg
副 食 Side Dish		茶香滷蛋 Tea-flavored marinated egg	筍干雙燒 Grilled dried bamboo shoots and dried plums	焗烤奶油時蔬 Baked butter vegetables	紹子豆腐 Shaozi tofu	蕃茄炒蛋 Tomato scrambled eggs
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香青江菜 Garlic spicy vegetable	蒜香空心菜 Garlic convolvulus
湯 Soup		綠豆脆圓湯 Mung bean crispy ball soup	香蟹粉絲湯 Crab meat and mung bean noodle soup	白蘿蔔玉米湯 White radish and corn soup	紫菜蛋花湯 Egg seaweed soup	肉骨茶湯 Bak Kut Teh 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		黑糖桂圓饅頭 Brown sugar longan bun 紫米燕麥米漿 Purple rice oatmeal milk	蕃茄麵疙瘩 Tomato gnocchi	雞蓉玉米粥 Chicken polenta	鍋燒意麵 Pan-fired pasta	葡萄麵包 Grape bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	880	891	869	891
	粗 蛋 白 Protein	31.4	30.8	31.9	30.3	32.6
	粗 脂 肪 Fat	29.8	30.4	30.8	29.4	30.5
	醣 Carbohydrate	122.9	120.7	121.6	120.7	121.4