

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 5 週

日期 Date 項目 Item		9/28 Mon. (一)	9/29 Tue. (二)	9/30 Wed. (三)	10/1 Thu. (四)	10/2 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	古早味油飯 Ancient flavor oily rice	中秋節連假	
主 菜 Main Dish		霸王雞腿 Braised chicken drumsticks 蔥爆里肌 Stir-fried pork with green onions	咖哩雞 Curry chicken with potato and carrot	醬爆櫻桃鴨腿 Marinated cherry duck leg with sauce		
副 食 Side Dish		黃瓜燴三鮮 Cucumber stewed quail eggs, fish ball slices, squid	螞蟻上樹 Stir-fried winter noodles with cabbage and vegetables	芋香白菜 Stir-fried cabbage with taro		
時 菜 Vegetable		薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	培根青江菜 Stir-fried Bacon qingjiang vegetable	蒜香空心菜 Garlic convolvulus		
湯 Soup		紅豆紫米湯 Red bean and purple rice soup	玉米蛋花湯 Corn egg drop soup	羅宋湯 Borscht		
水 果 Fruit		時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit		
點 心 Snack		古早味大餅 Old flavour flatbread 黑芝麻豆漿 Black sesame soy milk	大滷麵疙瘩 Flour pearl dumplings in thick soup	三色吐司蛋糕 Three-color toast cake		
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	876	886		
	粗 蛋 白 Protein	32.3	30.4	31.5		
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.9	30.3		
	醣 Carbohydrate	122.8	121.2	121.7		