

# 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 6 週

日期 Date 項目 Item		10/5 Mon. (一)	10/6 Tue. (二)	10/7 Wed. (三)	10/8 Thu. (四)	10/9 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紫米飯 Purple rice	古早味炒米粉 Stir-fried rice noodles with ancient flavor	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	國慶日補假
主 菜 Main Dish		香酥魚排 Crispy fish steak  阿婆肉醬 Grandma meat sauce	黑胡椒豬柳 Pork tenderloin with black pepper sauce	蔥油雞排 Scallion chicken chop	三杯雞 Chicken fried with wine, sesame oil and soy sauce	
副 食 Side Dish		宜蘭西魯肉 Yilanxi stewed meat	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	關東煮 Kanto cooking	鐵板豆腐 Sizzling tofu	
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic spicy vegetable	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香莧菜 Garlic amaranth	
湯 Soup		黃瓜豆皮湯 Cucumber tofu soup	白蘿蔔玉米湯 White radish and corn soup	豬血湯 Pig blood soup	海帶芽蛋花湯 Kelp bud egg Ddop soup	
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		小銀絲卷 Small silver wire roll  薏仁糙米漿 Coix seed brown rice milk	蕃茄粿仔條 Tomato kuey teow	皮蛋瘦肉粥 Congee with preserved egg and lean meat	杯子蛋糕 Cupcake	
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	892	872	892	872	
	粗 蛋 白 Protein	31.7	29.9	31.2	30.4	
	粗 脂 肪 Fat	30.4	29.7	30.9	29.8	
	醣 Carbohydrate	122.8	121.3	122.3	120.6	