

葳 格 高 級 中 學 附 設 小 學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School

109 學 年 下 學 期 菜 單

2020 Second Semester Lunch Menu

週次 Week : 第 2 週

日 期 Date 項目 Item		3/1 Mon. (一)	3/2 Tue. (二)	3/3 Wed. (三)	3/4 Thu. (四)	3/5 Fri. (五)
主 食 Main Dish		228 補假一日	芝麻飯 Sesame rice	紅醬螺旋麵 Spiral noodles with tomato sauce	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish			五香滷豬腳 Spiced braised pork feet	蜜汁雞翅 Honey chicken wings	孜然肉排 Roast steak with cumin powder	主廚雞腿 Chef's drumsticks 紅燒肉 Braised pork
副 食 Side Dish			紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	洋芋沙拉 Potato salad	鐵板豆腐 Sizzling tofu	螞蟻上樹 Stir-fried bean threads with ground pork
時 菜 Vegetable			翠綠青江菜 Emerald green river vegetable	翠綠皺葉白菜 Stir-fried Scalloped Cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fushan lettuce	蒜香菠菜 Garlic spinach
湯 Soup			結頭雞湯 Knotted chicken soup	南瓜濃湯 Pumpkin bisque	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs soup	肉羹湯 Meat ball 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			麻蓉包 Sesame bun 奶茶 Fresh milk tea	鮮蔬麵疙瘩 Fresh vegetable gnocchi	鍋貼 fried dumpling	奶油麵包 Butter bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal			875	905	881
	粗 蛋 白 Protein		31.8	33.3	31.9	33.4
	粗 脂 肪 Fat		29.5	31.2	30.1	29.1
	糖 Carbohydrate		120.6	122.7	120.5	123.7