

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 3 週

日期 Date 項目 Item		3/8 Mon. (一)	3/9 Tue. (二)	3/10 Wed. (三)	3/11 Thu. (四)	3/12 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	古早味油飯 Ancient flavor oily rice	養生地瓜飯 Health Sweet Potato Rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		蒜香豬排 Garlic pork chop 麻油雞 Sesame oil chicken	三杯雞 Chicken fried with wine, sesame oil and soy sauce	醬爆櫻桃鴨翅 Fried duck wings	香酥雞翅 Crispy chicken wings	迷迭香雞腿 Rosemary chicken drumsticks 咖哩肉丁 Curry diced pork
副 食 Side Dish		蟹黃豆腐 Crab Tofu	鐵板高麗菜 Sizzling cabbage	日式蒸蛋 Japanese steamed egg	東坡豆腐 Dongpo tofu	黃金炸蛋 Fried eggs
時 菜 Vegetable		蒜香福山萵苣 Garlic fushan lettuce	蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables
湯 Soup		紅豆薏仁湯 Red bean and coix seed soup	金針排骨湯 Lily flower and sparerib soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	關東煮湯 Oden soup	羅宋湯 Borscht
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 Red bean cake 麥茶 Barley tea	鍋燒雞絲麵 Pot roast chicken noodles	鮮肉包 Meat buns	日式拉麵 Japanese ramen	三色吐司 Three-color toast
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	876	896	881	890
	粗 蛋 白 Protein	33.3	31.5	33.8	32.5	33.4
	粗 脂 肪 Fat	29.5	29.7	30.1	29.8	29.1
	糖 Carbohydrate	122.6	120.7	122.5	120.8	123.7