

# 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 4 週

日期 Date 項目 Item		3/15 Mon. (一)	3/16 Tue. (二)	3/17 Wed. (三)	3/18 Thu. (四)	3/19 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	糙米飯 Brown rice	白醬義大利麵 Pasta with cream sauce	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		黑胡椒豬排 Black pepper pork chop  義式焗汁雞 Italian baked chicken	番茄燒肉 Roast pork with tomato	迷迭香雞腿 Rosemary chicken drumsticks	義式雞肉捲 Italian chicken roll	香酥雞排 Crispy chicken chop  阿婆肉醬 Grandma meat sauce
副 食 Side Dish		甜不辣炒高麗菜 Stir-fried cabbage with tempura	花菜鮮燴 Braised squid with cauliflower	皮蛋豆腐 Preserved egg tofu	黃瓜肉羹 Stewed cucumber and pork thick soup	蹦皮白菜 Stir-fried cabbage with fried pork skin
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic spinach	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香福山萬苣 Garlic fushan lettuce
湯 Soup		海帶營養湯 Kelp nutritious soup	蘿蔔排骨湯 Radish pork ribs soup	玉米濃湯 Corn bisque	酸菜鴨湯 Pickled cabbage duck soup	紫菜蛋花湯 Egg seaweed 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		馬來糕 Malay cake  冬瓜茶 Winter melon tea	鍋燒烏龍麵 Pot roast udon noodles	雞茸蔬菜粥 Vegetable porridge with minced chicken	鮮蔬雲吞湯 Wonton soup with fresh vegetables	瑞士捲 Swiss roll cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	897	872	893	872	898
	粗 蛋 白 Protein	32.8	31.3	32.4	31.7	33.5
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.5	30.2	29.3	30.6
	糖 Carbohydrate	122.7	120.2	122.9	120.4	122.1