

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 5 週

日期 Date 項目 Item		3/22 Mon. (一)	3/23 Tue. (二)	3/24 Wed. (三)	3/25 Thu. (四)	3/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	紫米飯 Purple rice	日式炒烏龍 Japanese style fried oolong	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	白米飯 Rice
主 菜 Main Dish		五香爌肉 Braised pork with five spice 鹽水雞 Brine chicken	桔醬咕咾肉 Sour pork with orange sauce	香烤霸王雞腿 Roasted extra large chicken drumsticks	麵輪燒肉 Roast pork and noodle wheel	蜜汁雞翅 Honey chicken wings 粉蒸肉 Steamed pork
副 食 Side Dish		冬瓜鮮燴 Braised winter melon with quail eggs	碎脯烘蛋 Baked eggs and dried vegetables	滷味拼盤 Marinated kelp and dried tofu	田園四色 Stir-fried diced carrots, corn kernels, diced potatoes, diced ham	泡菜油豆腐 Kimchi oil tofu
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic spinach	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables
湯 Soup		綠豆珍珠湯 Green beans And tapioca ball soup	皇帝豆排骨湯 Emperor bean pork ribs soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	黃瓜魚豆腐湯 Cucumber fish tofu soup	肉骨茶湯 Bak kut teh 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		喜兔包 Bean paste buns 肉羹湯 Meat ball soup	什錦湯麵 Assorted noodle soup	美味水餃 Delicious dumplings	番茄麵疙瘩 Tomato Gnocchi	草莓麵包 Strawberry bread
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	893	874	896	881	895
	粗 蛋 白 Protein	32.6	31.5	32.4	32.6	33.0
	粗 脂 肪 Fat	30.6	29.5	30.6	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	121.9	120.5	122.8	121.5	122.1