

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 6 週

日期 Date 項目 Item		3/29 Mon. (一)	3/30 Tue. (二)	3/31 Wed. (三)	4/01 Thu. (四)	4/02 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白米飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	嘉義雞肉飯 Chiayi chicken rice	養生地瓜飯 Health sweet potato rice	清明兒童節補假
主 菜 Main Dish		匈牙利雞腿 Hungarian roasted chicken drumsticks 玉米麵筋肉醬 Corn gluten meat sauce	蒜泥白肉 Garlic white meat with soy sauce	洋蔥豬排 Onion pork chop	蔥爆里肌 Stir-fried pork with green onions	
副 食 Side Dish		韓式燒白菜 Korean style cabbage	雞柳燒高麗 Roasted cabbage with chicken fillet	香鬆蒸蛋 Steamed egg with seaweed and pork floss	五香豆干 Braised spiced dried beans	
時 菜 Vegetable		蒜香青江菜 Garlic spicy vegetable	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香福山萵苣 Garlic fushan lettuce	蒜香空心菜 Garlic convolvulus	
湯 Soup		蘿蔔味噌湯 Radish miso soup	南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	結頭貢丸湯 Knott vegetable pork ball soup	雙牙蔬菜湯 Soybean sprouts and kelp sprouts vegetable 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		果醬鬆餅 Jam muffins 豆漿 Soy milk	餛飩湯麵 Wonton noodle soup	滑蛋瘦肉粥 Congee with eggs and lean pork	羊角麵包 Croissants	
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	895	872	893	880	
	粗 蛋 白 Protein	33.3	31.8	32.1	31.9	
	粗 脂 肪 Fat	30.5	29.2	30.5	29.5	
	糖 Carbohydrate	121.7	120.6	122.5	121.8	