

# 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 9 週

日 期 Date 項目 Item		4/19 Mon. (一)	4/20 Tue. (二)	4/21 Wed. (三)	4/22 Thu. (四)	4/23 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	白飯 Rice	白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	白醬義大利麵 Pasta with white sauce
主 菜 Main Dish		香烤雞腿 Roasted chicken drumsticks	洋蔥豬柳 Fried onion pork tenderloin	番茄燉肉 Stewed tomatoes and diced pork	日式親子丼 Japanese-style parent-child don	蜜汁里肌 Honey Pork Steak
副 食 Side Dish		鵝鶉蛋肉燥 Marinated quail egg minced pork  栗子燒白菜 Braised cabbage with chestnuts	番茄滑蛋 Tomato scrambled eggs	五香豆干海帶結 Marinated spiced bean dried kelp knot  蔥花吉拿棒 Chopped green onion sticks	紅燒豆腐 Braised tofu	千層蘋果派 Crispy apple pie
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic convolvulus	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Emerald green river vegetable	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香福山萬苣 Garlic fushan lettuce
湯 Soup		椰香西米露 Coconut sago	黃瓜貢丸湯 Cucumber pork ball soup	結頭菜玉穗湯 kale and corn soup	蘿蔔味噌湯 Radish miso soup	南瓜雪片湯 Pumpkin egg drop 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		鮮奶饅頭 Fresh milk buns  鮮奶茶 Fresh milk tea	草莓麵包 Strawberry bread	胚芽麵包 Germ bread	鮮蔬粿仔條 Fresh vegetable kway teow	紅豆麵包 Red bean bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	869	893	868	888
	粗 蛋 白 Protein	31.8	29.8	32.2	30.6	31.5
	粗 脂 肪 Fat	30.4	29.1	30.3	29.4	30.7
	糖 Carbohydrate	122.5	121.9	122.8	120.2	121.3