

# 葳格高級中學附設小學

## Wagor Academy-Bilingual Elementary School

### 110 學年上學期菜單

#### 2021 First Semester Lunch Menu

週次 Week : 第 1 週

日期 Date 項目 Item		8/30 Mon. (一)	8/31 Tue. (二)	9/1 Wed. (三)	9/2 Thu. (四)	9/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish				匈牙利雞絲義大利麵 Hungarian shredded chicken pasta	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish				洋蔥豬排 Onion pork chop	咖哩雞丁 Curry chicken	蔗香雞排 Sugarcane chicken chop
副 食 Side Dish				紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	培根高麗菜 Stir-fried cabbage with bacon	蒜泥白肉 Garlic pork slices
時 菜 Vegetable				蒜香空心菜 Garlic convolvulus	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	紅燒豆腐 Braised tofu
湯 Soup				白蘿蔔魚丸湯 White radish fish ball soup	海帶芽蛋花湯 Kelp bud egg drop soup	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage
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 steamed buns 鮮奶茶 Fresh milk tea	什錦湯麵 Assorted noodle soup	菠蘿麵包 Pineapple bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal			887	865	888
	粗 蛋 白 Protein			31.8	30.6	32.5
	粗 脂 肪 Fat			30.2	29.4	30.6
	糖 Carbohydrate			121.9	119.6	120.7