

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 2 週

日期 Date 項目 Item		9/6 Mon. (一)	9/7 Tue. (二)	9/8 Wed. (三)	9/9 Thu. (四)	9/10 Fri. (五)	9/11 Sat. (六)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	肉燥飯 Minced pork rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		蘑菇豬排 Pork chops with mushroom sauce	紅燒獅子頭 Braised pork balls	烤霸王雞腿 Grilled bawang chicken drumsticks	紅燒肉丁 Braised pork diced	卡啦雞腿排 Kala chicken drumsticks	五香滷豬腳 Spiced braised pork knuckles
副 食 Side Dish		焗烤玉米雞茸 Baked corn chicken minced 瓠瓜什錦 Stir-fried assorted gourd	鐵板豆腐 Sizzling tofu	白菜滷 Cabbage marinade	絲瓜冬粉 Loofah winter noodles	爆炒肉片 Stir-fried pork slices 椒鹽毛豆莢 Salt and pepper edamame pods	清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets 涼拌海帶根 Cold kelp root
時 菜 Vegetable		蒜香空心菜 Garlic convolvulus	翠炒芥藍菜 Stir-fried kale vegetables	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables
湯 Soup		味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	冬瓜魚丸湯 Winter melon fish ball soup	蘿蔔油腐湯 Radish and oily tofu soup	金針肉絲湯 Golden needle pork soup	玉米蛋花湯 Corn egg drop soup	黃瓜肉羹湯 Cucumber pork ball 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	時節水果 Fruit
點 心 Snack		鮮肉包子 Fresh meat buns 麥茶 Barley tea	鮮蔬粿仔條 Fresh vegetable kuey tiao	虱目魚粥 Milkfish congee	餛飩湯麵 Wonton noodle soup	珍珠丸 Pork glutinous rice ball 味噌豆腐湯 Miso tofu soup	蜂蜜蛋糕 Honey cake
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	875	901	879	890	888
	粗 蛋 白 Protein	31.9	31.8	32.3	31.4	33.5	32.6
	粗 脂 肪 Fat	30.2	29.5	31.2	30.1	29.1	30.6
	糖 Carbohydrate	122.8	120.6	122.7	120.5	123.6	120.6