

# 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 3 週

日期 Date 項目 Item		9/13 Mon. (一)	9/14 Tue. (二)	9/15 Wed. (三)	9/16 Thu. (四)	9/17 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	酢醬麵 Soy sauce noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		洋蔥爆肉片 Stir-fried pork slices with onion 紅燒雞丁 Braised chicken	蔗香棒腿 Cane flavored chicken drumsticks	脆皮烤鴨 Crispy roast duck	烤雞腿排 Grilled chicken drumsticks	五香爌肉排 Braised Five spice pork steak 鹽水雞 Brine chicken
副 食 Side Dish		酸菜麵腸 Stir-fried flour sausage with sauerkraut	筍乾雙燒 Burning dried bamboo shoots and dried vegetables	五香滷蛋 Spiced marinated egg	芋香白菜 Stir-fried cabbage with diced taro	紹子豆腐 Shaozi tofu
時 菜 Vegetable		翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香高麗菜 Garlic cabbage	蒜香豆乳空心菜 Garlic and soy milk spinach	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage
湯 Soup		綠豆脆圓湯 Mung bean crispy ball soup	香蟹粉絲湯 Fragrant crab vermicelli soup	白蘿蔔玉米湯 White radish corn soup	紫菜蛋花湯 Egg seaweed soup	蔬菜五行湯 Vegetable assorted 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		銀絲卷 Steamed silver roll 豆漿 Soy milk	水煎包 Fried bao	香煎鍋貼 Pan fried pot stickers	鍋燒意麵 Pan-fired pasta	葡萄麵包 Raisin bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	875	891	869	891
	粗 蛋 白 Protein	32.6	30.8	31.8	30.4	32.5
	粗 脂 肪 Fat	29.8	29.4	30.8	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	122.7	121.7	121.7	120.6	121.5