

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 4 週

日期 Date 項目 Item		9/20 Mon. (一)	9/21 Tue. (二)	9/22 Wed. (三)	9/23 Thu. (四)	9/24 Fri. (五)
主 食 Main Dish		中秋連假	中秋連假	白醬義大利麵 Spaghetti with cream sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish				炸雞翅 Fried chicken wings	洋蔥豬排 Onion pork chop	冰糖鴨腿 Braised duck legs with rock sugar 鶉蛋肉燥 Marinated pork with quail eggs
副 食 Side Dish				起司洋芋 Cheese potato	冬瓜什錦 Assorted fried winter melon	絲瓜冬粉 Loofah winter noodles
時 菜 Vegetable				翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香空心菜 Garlic convolvulus	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage
湯 Soup				南瓜濃湯 Pumpkin bisque	金針排骨湯 Golden needle vegetable pork rib soup	竹筍高纖湯 Bamboo shoot high fiber soup
水 果 Fruit				時節水果 Fruit	時節水果 Fruit	時節水果 Fruit
點 心 Snack				叉燒包 Barbecued pork bun 冬瓜茶 Winter melon tea	清蒸小肉圓 Steamed small meatballs	紅豆蛋糕 Red bean cake
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal			889	876	895
	粗 蛋 白 Protein			31.5	30.4	32.6
	粗 脂 肪 Fat			30.8	30.4	30.5
	糖 Carbohydrate			121.5	120.1	122.4