

# 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 7 週

日期 Date 項目 Item		10/11 Mon. (一)	10/12 Tue. (二)	10/13 Wed. (三)	10/14 Thu. (四)	10/15 Fri. (五)
主 食 Main Dish		雙十節補假	芝麻飯 Sesame rice	香菇筍絲拌飯 Fried rice with shiitake mushrooms and bamboo shoots	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish			紅燒獅子頭 Braised pork balls	五香滷雞腿 Spiced braised chicken drumsticks	洋蔥豬排 Onion pork chop	五香爌肉 Spiced braised pork  焗烤鮮魚 Baked fresh fish
副 食 Side Dish			芥菜豆包絲 Stir-fried mustard bean wrapped shreds	什錦瓠瓜 Stir-fried assorted gourd	高麗菜捲 Cabbage rolls with sauce	黃金炸蛋 Golden fried egg
時 菜 Vegetable			炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetable	蒜香福山萬苣 Ginger Fukuyama lettuce
湯 Soup			冬瓜黑輪湯 Winter melon tempura soup	海芽味噌湯 Sea sprout miso soup	苋菜吻仔魚湯 Amaranth kiss fish soup	酸菜鴨湯 Pickled cabbage duck soup
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			黃金捲饅頭 Golden roll bun  蔬菜豆腐湯 Vegetable tofu soup	鮮蔬雲吞湯 Fresh vegetable wonton soup	芝麻包 Sesame bun	草莓麵包 Strawberry bread
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal		869	889	869	898
	粗 蛋 白 Protein		28.9	31.5	30.1	32.3
	粗 脂 肪 Fat		29.6	30.3	29.2	30.8
	糖 Carbohydrate		121.7	122.6	121.4	123.0