

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 10 週

日期 Date 項目 Item		11/1 Mon. (一)	11/2 Tue. (二)	11/3 Wed. (三)	11/4 Thu. (四)	11/5 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	茄汁拌飯 Tomato sauce bibimbap	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		滷豬大排 Braised pork ribs 醬爆雞丁 Stir-fried chicken with sauce	醬燒肉丁 Diced Pork in Sauce	照燒雞腿 Grilled chicken drumsticks with teriyaki sauce	花瓜蒸肉餅 Steamed meat cakes with pickled cucumbers	青醬味噌燴雞 Stewed chicken with green miso 醬燒肉丸子 Sauce pork meatballs
副 食 Side Dish		甜不辣炒高麗菜 Stir-fried cabbage with tempura	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled eggs with carrots	關東煮 Kanto cooking	白菜筍絲 Stir-fried cabbage and bamboo shoots	絲瓜粉絲煲 Claypot loofah and vermicelli
時 菜 Vegetable		蒜香瓠瓜 Garlic squash	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香芥藍菜 Garlic kale leave	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage
湯 Soup		白蘿蔔魚丸湯 White radish fish ball soup	金針排骨湯 Vegetable dried pork ribs soup	日式味噌湯 Japanese miso soup	豆薯排骨湯 Yam bean pork ribs soup	玉米蛋花湯 Corn egg drop 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		豆沙包 Bean paste buns 冬瓜茶 Winter melon tea	鍋燒烏龍麵 Hot pot udon	美味水餃 Delicious dumplings	水煎包 Fried buns	奶油麵包 Butter bread
營 養 成 分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	889	868	879	866	895
	粗 蛋 白 Protein	33.3	30.1	31.8	30.2	32.4
	粗 脂 肪 Fat	30.0	29.3	29.6	29.1	31.0
	糖 Carbohydrate	121.5	120.9	121.3	120.7	121.5