

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 12 週

日期 Date 項目 Item		11/15 Mon. (一)	11/16 Tue. (二)	11/17 Wed. (三)	11/18 Thu. (四)	11/19 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame Rice	口袋餅 Pocket pie	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		紫蘇梅里肌排 Deep-fried ribs with perilla plum 紅燒虱目魚柳 Braised milkfish fillet	冰糖鴨腿 Braised duck legs with rock sugar	口袋餅內餡 Pocket Pie Filling	蔗香雞排 Grilled cane flavored chicken chop	清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets 泰式打拋豬肉 Thai style fried minced pork
副 食 Side Dish		培根高麗菜 Stir-fried cabbage with bacon	豆包炒白菜 Stir-fried fried bean curd and cabbage	奶香南瓜 Creamy pumpkin	番茄炒蛋 Tomato scrambled eggs	黃瓜燴三鮮 Stewed cucumber, quail eggs, fish balls, squid
時 菜 Vegetable		炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香福山萵苣 Garlic fushan lettuce	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香空心菜 Ginger convolvulus
湯 Soup		白蘿蔔玉米湯 White radish and corn soup	竹筍排骨湯 Bamboo shoots and ribs soup	法式洋蔥湯 French onion soup	味噌蔬菜湯 Miso vegetable soup	筍絲肉羹湯 Bamboo shoots and pork 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		芋泥包 Taro bag 豆漿 Soy milk	蜂蜜蛋糕 Honey cake	鍋貼 Pan fried pot stickers	鍋燒意麵 Pan-fired pasta	花生麵包 Peanut bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	904	867	882	854	896
	粗 蛋 白 Protein	31.9	29.9	31.7	29.4	32.5
	粗 脂 肪 Fat	31.7	29.1	29.5	28.2	31.1
	糖 Carbohydrate	122.8	121.3	122.3	120.7	121.6