

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 13 週

日期 Date 項目 Item		11/22 Mon. (一)	11/23 Tue. (二)	11/24 Wed. (三)	11/25 Thu. (四)	11/26 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	古早味雞肉飯 Ancient chicken rice	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		烤霸王雞腿 Roasted extra large chicken drumsticks 京醬肉絲 Shredded pork in Beijing sauce	滷汁豬排 Marinated pork chop	脆皮烤鴨 Crispy roast duck	五香爌肉 Braised five spiced pork	旗魚排 Sailfish steak 咖哩奶香雞 Chicken with curry paste and milk
副 食 Side Dish		豆包炒河粉 Stir-fried Hor Fun with fried bean curd	玉米火腿炒蛋 Scrambled eggs with corn and ham	洋芋蛋沙拉 Potato and egg salad	鐵板豆腐 Sizzling tofu	瓠瓜粉絲煲 Boiled gourd and mung bean vermicelli
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Ginger cabbage	蒜香空心菜 Ginger convolvulus	翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香芥藍菜 Garlic kale	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage
湯 Soup		椰香西米露 Coconut milk sago sweet soup	紫菜湯 Seaweed soup	番茄蔬菜湯 Tomato vegetable soup	香菇雞湯 Mushroom chicken soup	香蟹魚丸湯 Crab meat fish ball 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		黑糖饅頭 Brown sugar buns 麥茶 Barley tea	鮮蔬粿仔條 Fresh vegetable kuey tiao	美味水餃 Delicious dumplings	滑蛋雞絲麵 Silk noodles with egg drop soup	虎皮蛋糕 Tiger cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	898	860	887	855	900
	粗 蛋 白 Protein	32.5	28.6	31.3	29.5	32.8
	粗 脂 肪 Fat	31.2	29.3	30.8	28.1	31.6
	糖 Carbohydrate	121.7	120.4	121.2	120.9	121.2