

# 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 14 週

日期 Date 項目 Item		11/29 Mon. (一)	11/30 Tue. (二)	12/1 Wed. (三)	12/2 Thu. (四)	12/3 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	醃醬麵 Sauce noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		卡啦雞腿排 Kala chicken drumsticks 日式燒肉 Yakiniku	白蘿蔔燒肉 Roast pork with white radish	主廚雞腿 Chef's drumsticks	蒜泥白肉 Garlic white meat	蘑菇豬排 Mushroom pork chops 彩椒雞丁 Stir-fried pepper chicken
副 食 Side Dish		栗子豆干燒白菜 Braised cabbage with chestnuts and dried beans	蟹黃豆腐 Crab tofu	五香滷蛋 Spiced marinated egg	酸菜麵腸 Stir-fried sauerkraut and noodle sausage	泡菜年糕 Kimchi rice cake
時 菜 Vegetable		翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香高麗菜 Ginger cabbage	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	蒜香福山萬苣 Garlic fushan lettuce
湯 Soup		結頭菜排骨湯 Knott vegetable and pork rib soup	金針紫菜湯 Golden needle seaweed soup	白蘿蔔魚丸湯 White radish fish ball soup	南瓜排骨湯 Pumpkin pork ribs soup	青木瓜排骨湯 Green papaya pork ribs 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		黑糖銀絲卷 Brown sugar silver silk roll 豆漿 Soy milk	客家板條湯 Hakka steamed rice soup	餛飩湯 Wonton soup	水煎包 Fried bao	奶酥麵包 Soufflé bread
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	901	865	885	865	897
	粗 蛋 白 Protein	31.8	28.4	31.6	29.3	31.7
	粗 脂 肪 Fat	31.6	30.1	30.2	29.7	31.1
	糖 Carbohydrate	122.3	120.2	121.7	120.0	122.6