

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 19 週

日期 Date 項目 Item		1/3 Mon. (一)	1/4 Tue. (二)	1/5 Wed. (三)	1/6 Thu. (四)	1/7 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	紅藜飯 Red quinoa rice	日式炒烏龍麵 Japanese style fried udon noodles	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		卡啦雞腿排 Kalah chicken drumsticks 梅干燒肉 Pork with marinated plum and dried vegetables	滷豬腳 Braised pork knuckle	烤霸王雞腿 Grilled bawang chicken drumsticks	清蒸鮮魚片 Steamed fresh fish fillets	五香爌肉 Braised five spices pork 玉米雞茸 Stir-fried corn and minced chicken
副 食 Side Dish		冬瓜什錦 Assorted winter squash	香鬆茶碗蒸 Chawanmushi	滷米血豆干海帶 Braised rice blood, dried tofu and kelp	番茄炒蛋 Tomato scrambled eggs	紅燒豆腐 Braised tofu
時 菜 Vegetable		翠綠青江菜 Stir-fried qingjiang vegetables	蒜香菠菜 Garlic spinach	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	蒜香花椰菜 Garlic cauliflower	蒜香培根高麗菜 Garlic bacon cabbage
湯 Soup		地瓜甜湯 Sweet potato soup	紫菜蛋花湯 Egg seaweed soup	白玉鮮菇湯 White radish and mushroom soup	結頭雞湯 Knott chicken soup	金針排骨湯 Lily flower spare 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		草莓鬆餅 Strawberry muffins 豆漿 Soy milk	味噌拉麵 Miso Ramen	美味水餃 Delicious dumplings	銀絲卷 Silver silk roll	芋頭麵包 Taro bread
營養 成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	885	848	867	860	892
	粗 蛋 白 Protein	31.5	28.4	30.6	28.2	31.7
	粗 脂 肪 Fat	29.8	28.1	28.9	29.3	30.8
	糖 Carbohydrate	122.7	120.3	121.4	120.8	121.9