

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 21 週

日期 Date 項目 Item		1/17 Mon. (一)	1/18 Tue. (二)	1/19 Wed. (三)	1/20 Thu. (四)	1/21 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	小米飯 Small rice	白醬義大利麵 Pasta with cream sauce	養生地瓜飯 Sweet potato rice	
主 菜 Main Dish		酥炸魚排 Crispy fish steak 結頭燒肉 Braised cabbage and roast pork	烤雞排 Grilled chicken chop	烤雞腿 Grilled chicken thighs	滷豬排 Braised pork chops	
副 食 Side Dish		鮮蔬河粉 Fried rice noodles with fresh Vegetable	芙蓉豆腐 Hibiscus Tofu	奶香玉米 Boiled corn with cream	什錦白菜滷 Braised assorted cabbage	
時 菜 Vegetable		蒜香高麗菜 Garlic cabbage	薑汁蚵白菜 Ginger oyster cabbage	木耳炒花椰菜 Fried cauliflower with fungus	蒜香菠菜 Garlic spinach	
湯 Soup		紅豆紫米湯 Red bean and purple rice soup	金針排骨湯 Lily flower spare ribs soup	菌菇奶香湯 Mushroom cream soup	魷魚蒜湯 Squid garlic soup	
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		雙拼小饅頭 Brown sugar, egg buns 豆漿 Soy milk	鍋燒烏龍麵 Pot roasted udon noodles	香煎鍋貼 Pan fried pot stickers	奶油麵包 Cream bread	
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	860	877	858	
	粗 蛋 白 Protein	31.9	29.4	30.3	28.8	
	粗 脂 肪 Fat	30.8	29.1	30.2	29.6	
	糖 Carbohydrate	121.5	120.2	120.9	119.2	