

葳格高級中學附設小學

Wagor Academy-Bilingual Elementary School



110 學年下學期菜單

2021 Second Semester Lunch Menu

週次 Week : 第 2 週

日期 Date 項目 Item		2/14 Mon. (一)	2/15 Tue. (二)	2/16 Wed. (三)	2/17 Thu. (四)	2/18 Fri. (五)
主 食 Main Dish		白飯 Rice	芝麻飯 Sesame rice	泰式打拋義大利麵 Thai-style tossed spaghetti	養生地瓜飯 Sweet potato rice	白飯 Rice
主 菜 Main Dish		主廚雞腿 Chef's chicken thighs 蒜泥白肉 Boiled pork slices with aioli sauce	洋蔥豬柳 Fried onion and pork tenderloin	卡啦雞腿排 Kala chicken thigh steak	冰糖豬腳 Braised rock sugar pork feet	蜜汁雞排 Honey chicken chop 洋芋燒肉 Potato roast pork
副 食 Side Dish		黃瓜肉羹 Fried cucumber pork balls	培根高麗菜 Sauteed bacon cabbage	奶香玉米 Creamy corn	芹菜炒豆干 Fried dried tofu with celery	瓠瓜粉絲煲 Gourd vermicelli casserole
時 菜 Vegetable		蒜香菠菜 Garlic spinach	炒地瓜葉 Fried sweet potato leaves	雙色花椰菜 Sauteed bicolor cauliflower	薑汁蚵白菜 Ginger oysters and cabbage	翠綠青江菜 Fried qingjiang vegetables
湯 Soup		綠豆甜湯 Green bean sweet soup	九尾雞湯 Medicated chicken soup	羅宋湯 Borscht	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork soup	結頭排骨湯 Knot head 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		雙色饅頭 Two-color steamed buns 豆漿 Soy milk	米苔目鹹湯 Rice tamales salty soup	鍋貼 Dried dumpling	擔仔麵 Danzai noodles	虎皮蛋糕 Tiger skin cake
營養成分 Nutrient Content	熱 量 Kcal	891	876	890	869	895
	粗 蛋 白 Protein	32.5	30.1	32.1	30.6	33.3
	粗 脂 肪 Fat	30.1	29.9	30.3	29.4	30.5
	糖 Carbohydrate	122.6	121.5	122.1	120.4	121.7